

# ઈન્દ્રિયોપર ૧૨

કેમ વાળ્યો

લેખક

ડૉ. હેન્રી લિન્ડહાર્ડ

અનુવાદક

રમણલાલ ઓન્જનીયર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.

ફરનાન્ડીઝ પુલ નાંચે . ગાંધી રસ્તો : અમદાવાદ

મીનરાજ બિલ્ડીંગ : ૪૦૫ . ત્રણાદેવી રસ્તો : મુંબઈ-૨

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગત્રગતી કાપીગૃહ વિભાગ ]

અનક્રમાક ૨૬૧૧૭

કિમત ૨-૦-૦

ગ્રંથનામ શું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ  
પાળ્યો?

વર્ગાક ૬૮

# હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો ?

લેખક

હેત્રી લિન્ડહાર એમ. ડી.

ઈ. સ. ૧૯૧૮ની આવૃત્તિનો અનુવાદ

અનુવાદક

રમણલાલ એન્જિનીયર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ  
મીમરાજ બિલ્ડિંગ, ૪૦૫ કાલબાદેવી, મુંબઈ.  
ફરનાન્ડીઝ પુલ, ગાંધી રસ્તો, અમદાવાદ

પહેલી આવૃત્તિ ૧૯૪૭  
સર્વજ્ઞ અનુવાદકને સ્વામીન

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૨૬૧૫૭  
ક્રિમત  
૨-૦-૦

પ્રકાશક :  
ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ વતી  
તારાચંદ માણેકચંદ સ્વામી  
ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે, ગાંધીમાર્ગ  
અમદાવાદ.

મુદ્રક :  
મણિલાલ જમનલાલ શાહ  
નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ  
ઘીકાંટા, નોવેસ્ટી ટોકીઝ પાસે  
અમદાવાદ.



દેખનકાર્યમાં કાયમ વિદ્યેષ પાડનાર  
ચિ, ગૌતમને

## સાંકળિયું

	પાન
૧ ઉપાદ્રવાત...	...૧
૨ નિસર્ગોપચારનાં યુરોપીઅન આરોગ્યલવનો અને શિક્ષણસંસ્થાઓમાં મારા અનુભવો ...	...૧૦
૩ રચના અઘરી છે, વિનાશ સહેલો છે...	...૧૮
૪ વિપુલ જીવન અને તે શી રીતે મેળવવું.	...૨૦
૫ રોગનિવારણનો મૂળભૂત નિયમ...	...૨૭
૬ રોગનિવારક ક્રાન્તિનો નિયમ...	...૨૯
૭ સામયિકતાનો નિયમ...	...૩૨
૮ ઉદ્ધરોગોની નૈસર્ગિક સારવાર ...	...૩૩
૯ રોગ અને ચિકિત્સાની એકતા...	...૩૬
૧૦ શસ્ત્રોપચાર...	...૪૦
૧૧ હઠીલા રોગોની સારવાર...	...૫૧
૧૨ નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર...	...૫૩
૧૩ આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન...	...૬૧
૧૪ નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર...	...૬૫
૧૫ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ...	...૬૭
૧૬ માનવીના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરનાર બે મહાન પદ્ધતિઓ વચ્ચેનું અદ્ભુત ઘર્ષણ...	...૭૧
૧૭ રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું...	...૭૬
૧૮ સામાજિક રોગો માટે નિસર્ગોપચાર ...	...૭૯
૧૯ બાળકનો અધિકાર ...	...૮૪
૨૦ આરોગ્યનું સામાજિકરણ ...	...૮૮
૨૧ મહાન કાર્યને મદદરૂપ થવા માગે છે ...	...૯૬
૨૨ મેનિન્જાઈટીસનું મૂળ...	...૧૦૮
ટિપ્પણ	૧૨૪
પારિભાષિક શબ્દકોષ	૧૪૩
પત્રલેખકોને	૧૬૦

## પ્રસ્તાવના

વીસમી સદીના સર્વશ્રેષ્ઠ નિસર્ગોપચારક ડૉ. લિન્ડલ્હારના લખાણોનો ગુજરાતની પ્રજાને પરિચય કરાવવાની મને વર્ષો થયાં ઇચ્છા હતી. અનેક કારણોસર એ ઇચ્છા આજ સુધી ફળીભૂત થઈ નહોતી.

હવે મેં એ કામ હાથમાં લીધું છે, અને એની શરૂઆત આ પુસ્તકથી થાય છે.

આ પુસ્તક નાનું હોવા છતાં બિન્દુમાં સિન્ધુની પેઠે, એમાં ડૉ. લિન્ડલ્હારના સકળ તત્ત્વજ્ઞાનનો સમાવેશ થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારનો વધુ વિસ્તારથી અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતા વાંચકોએ આના પછી પ્રગટ થનારું આ જ લેખકનું “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” એ નામનું પુસ્તક જોવું.

આ તેમ જ આ પછીના બીજા પુસ્તકોમાં મેં અક્ષરશઃ અનુવાદનો મોહ જતો કરી લખાણને વધુ સ્પષ્ટ કરવા માટે જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં એમાં નજીવી વધારા કરી છે, અને વાક્યરચનાના ફેરફારો કર્યા છે. અલખત આ પ્રકારની જૂટ ઓછામાં ઓછી લીધી છે.

એ ઉપરાંત પાછળ આપેલું ટિપ્પણ તેમ જ પારિભાષિક શબ્દકોષ લખાણને વધુ સુગમ બનાવશે એવી આશા છે. ગુજરાતી ભાષામાં નસર્ગોપચારને લગતી પરિભાષા હજી સુધી બહુ જ પ્રાથમિક દશામાં છે, એટલે પૂરોગામીઓના પુરુષાર્થના ઉપયોગ ઉપરાંત, શક્ય હોય એટલા સધળા શબ્દકોષોનો લાભ લેવા છતાં ય, મોટા ભાગના શબ્દો માટે જ ચોખવા પડ્યા છે. એમાં વાંચકો ને વિવેચકો તરફથી જો મુદારા-વધારા સૂચવવામાં આવશે, તો આવતી આવૃત્તિઓમાં એમનો યોગ્ય ઉપયોગ થશે.

“ મેનિ-નૅપ્થિસનું ” મૂળ ” એ લેખ ઈ. શ. ૧૯૧૨ ના “ Naturopath ” ના એક અંકમાં આવેલો. એ મને બહુ જ ગમી જવાથી, એનો અનુવાદ કરી એને આ પુસ્તકમાં લઈ લીધો છે. એ લેખના લેખક પશુ ડૉ. લિન્ડહાર્ડ જ છે.

મારા મિત્ર શ્રી. ધીરજલાલ પરમાનંદ શેઠે આ લખાણ કાળજી-પૂર્વક તપાસી જઈ વાક્યરચનાના દોષો સુધાર્યા છે.

ડૉ. લિન્ડહાર્ડના તમામ લખાણો ગુજરાતી ભાષામાં ઉતારવાના બધા હક્કો મને આપવા બદલ, હું એમના સુપુત્ર ડૉ. વિક્ટર લિન્ડહાર્ડનો તેમ જ પૂનાવાળા ડૉ. ગોડબોલેનો આભારી છું.

આશા છે કે ગુજરાતને આ પુસ્તક ગમશે.

રમણલાલ એન્જિનીઅર

હું નિસર્ગોપચાર તરફ  
કેમ વળ્યો ?

## ૧ ઉપોદ્ધાત

**સંભાવનાઓ,** પછી એ ભલેને ગમે તેટલી કૌશલ્યભરી અને આકર્ષક હોય; તો પણ જ્યાં સુધી વ્યક્તિગત અનુભવથી આપણે એમને સાચી સિદ્ધિ ના કરીએ, ત્યાં સુધી વ્યવહાર પરિણામોની દૃષ્ટિએ એ વાંઝણી છે. દારિદ્ર્ય અને દુઃખની પાઠશાળામાં હું જે કંઈ શીખ્યો છું, તે હું હવે પછીના પાનાઓમાં વર્ણવીશ.

એમ કહેવામાં આવે છે કે બીજાના અનુભવથી કોઈને કશો ફાયદો થતો નથી; છતાંય હું હૃદયપૂર્વક એવી આશા રાખું છું કે, આ પુસ્તકના અને નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના બધા વાંચકો આ કહેતીમાં અપવાદરૂપ હશે.

ઉદાહરણ કાન અને ઉત્સાહી હૃદયને અજ્ઞાન અને બેચક્રીની કિંમત ચૂકવવાની જરૂર નથી.

નૈસર્ગિક વિજ્ઞાને જીવનના વ્યવહારને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતોમાં એકઠી દીધો છે. એમનો જ્યારે યોગ્ય અમલ કરવામાં આવશે, ત્યારે એ અજિતની ચોકસાઈથી પરિણામો લાવશે.

ક્યાં પરિણામો? આપણા જીવનના નિયમો સાથે સંવાદી હોય, અને પરિણામોની દૃષ્ટિએ જીવનમાં જે કંઈ મેળવવા યોગ્ય હોય તેવાં અનુભવો અને દરેક પ્રકારનાં પરિણામો.

સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, સૌંદર્ય, કાર્યક્ષમતા, અને સફળતા એ અકસ્માત અને સદ્માઘ્યની આવતો નથી, પણ આપણી પાસે યોગ્ય પ્રયત્નદ્વારા આવે છે.

હું એ કેવી રીતે જાણું છું ? એ મારી કથાનો સાર છે— સાંજેના અને તમે શીખશો.

આપણા જુવાનીના જોમના સુખી દિવસોમાં, આરોગ્યવિકાસ, માનસિક વિકાસ અને ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાન તરફ, તિરસ્કાર અને ઉપહાસની દૃષ્ટિએ જોવાનું આપણું વજ્રણ હોય છે, પણ દુઃખ એ મહાન ઉપદેશક, પ્રત્યક્ષ પરચો ખતાવનાર, અને સાચો શિક્ષક છે. જ્યાં સુધી આપણી ચઢતી કળા હોય છે, અને આપણી ઉપર દુઃખ આવી પડતું નથી, ત્યાં સુધી કુદરતની સહનશીલતાની છેલ્લી હદ સુધી, આપણે જૂના ચીજાઓમાં આસ્તેકદમ ચાલવામાં, અને “ મળની જૂની પદ્ધતિઓએ ” જીવવામાં સંતોષ માનીએ છીએ.

મારી જુવાનીમાં હું દશ આઝાઓ શીખ્યો હતો, પણ દેવળમાં, પાઠશાળામાં કે કોલેજમાં મને એ કદી શીખવવામાં આવ્યું નહોતું કે આત્માની પેડે શરીરની પણ દશ આઝાઓ અને નીતિ છે. નૈસર્ગિક જીવનના નિયમો વિષે સંપૂર્ણ અજ્ઞાનમાં રહ્યો હોવાથી અને મિત્રો ને તાલીમિત્રોના દાખલાને અનુસરવાથી, હું એમ માનતો હતો કે, જીવનનું સર્વોચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાન એ છે કે “ માણી સકાય ત્યાં સુધી મોજ માણી લેવી ” અને “ કાલની ચિંતા કાળને કરવા દેવી. ”

મેં એ લોકપ્રિય માન્યતા સ્વીકારી લીધી હતી કે, જીવન અને મરણ, આરોગ્ય અને રોગ એ મેટે ભાગે પ્રારબ્ધાધીન આવતો છે; અથવા તો એ પવનના ઝપાટા, બીના પગ, જંતુઓ અને

સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉપર કે પછી તરંગી ઈશ્વરી તંત્રની ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે.

વૈદકીય ધર્મો કરતા મારા મિત્રોએ મને ખાતરી આપી કે, ખાન અને પાન તેમ જ દારૂ અને તમાકુના વપરાશને, શારીરિક, સ્થિતિ સાથે બહુ ઓછું લાગેવળગે છે. એમની સલાહ એ હતી કે : “તમને માફક આવે તે ખાઓ અને પીઓ. (એટલે કે જેનો સ્વાદ સારો લાગે અને જેનાથી તમને શરીરે સુખ રહે તેવો ખોરાક લો.) તમારી શારીરિક ભૂખ અને વાસનાઓ પૂરેપૂરી રીતે સંતોષો. એ પ્રમાણે કરવું એ સાવ સ્વાભાવિક છે. જો તમે કાંઈ ઉપદ્રવમાં સપડાવ, તો અમારી પાસે આવજો અને અમે તમને બરાબર સરખા કરી દઈશું.” ફરી પાછા “તમને ફાવે તેમ કરો” નો સગવડો ધર્મ અને અવેશ મોક્ષ દેખા દે છે. આ પ્રકારની સલાહ આપણા દેશના યુવકવર્ગને, પ્રતિષ્ઠિત ચિકિત્સકો સતત રીતે અને વિવેકશૂન્યપણે ખાનગી મંત્રણાઓમાં અને ખુલ્લા કિલ્લનિકામાં આપી રહ્યા છે.

એ જ રીતે લોકપ્રિય તત્ત્વજ્ઞાનનું વલણ પણ મારા નૈતિક બળને મજબૂત બનાવવામાં સહાયભૂત થાય એવું નહોતું. અર્વાચીન ચિંતનના અગ્રેસરો, જેઓમાં અત્યંત સન્માન્ય કોલેજના પ્રાધ્યાપકો અને સુવિખ્યાત વૈજ્ઞાનિકો આવી જાય છે. તેઓ ધર્મ, નીતિ અને સદાચારનાં મૂળ અને વિકાસ પરત્વે વિકાસગાદી સંભાવનાઓના તર્કો હિંમતપૂર્વક ચલાવતા હતા.

તેઓના શિક્ષણ મુજબ માનસિક અને ઔર્મિક પ્રવૃત્તિઓ, એ તો કેવળ મગજ અને મગજદ્રવ્યનાં રાસાયનિક પ્રતિકારો હતાં. ઇતિહાસમાં નૈતિક બળો બાદ કરતાં બીજાં તમામ પ્રકારનાં બળો યઈ ગયાં હતાં. નીતિ અને સદાચાર રીતરિવાજોમાંથી ઉદ્ભવ્યા



હતા અને એમનાં પૂરાગામી નહોતાં. નૈતિક ધોરણે સંપૂર્ણપણે વિકાસવાદ, રીતરિવાજ અને જરૂરિયાતનાં પરિણામો હતાં, અને હેટા ને પોશાકોની ફેશનેની પેઠે તેઓ પણ ફેરફારને આધીન હતાં. નૈતિક અને સહાયારવિષયક ભાવનાઓ એ કેવળ તર્કમાંથી જન્મેલી કલ્પિત કથાઓ હતી એ એની અવાસ્તવિકતાઓ હતી કે જેમને ફેંકી દેવી જોઈએ; અને તે જેમ જલદી અને તેમ વધુ સારું.

“વ્યવહારકુશળ” વેપારીઓએ મને ખાતરી આપી હતી કે એમનો સર્વોચ્ચ સિદ્ધાંત એ હતો : “ઘટં પ્રતિ શાઠ્યં કુર્યાત્”.

આ બધી શિખામણોને પરિણામે, વ્યક્તિગત બેજવાબદારીના દાખલાઓથી અને નૈતિક ને સહાયારવિષયક નારિતકતાથી, મારા મન અને આત્મામાં અંધાધૂંધી વ્યાપી રહી. શું માનવું અને શું ના માનવું એ હું બંધુતો નહોતો, અને એના એક સ્વાભાવિક પરિણામ તરીકે હું કેમ જીવું છું તેની હું દરકાર કરતો અટકી ગયો. મારી એક માત્ર ફિકર શારીરિક વાસનાઓની તૃપ્તિ, રમતગમત અને આનંદપ્રભોદ મારેની ઇચ્છાઓ સંતોષવાની રહી.

મારું શરૂઆતનું જીવન, કુદરતની સગ્નઓ તાત્કાલિક રીતે અને તીવ્રતાથી ભોગવ્યા સિવાય નીરોગી જીવનના નિયમોને હું કેટલી હદે તોડી શકું છું તે તપાસવાનો એક પ્રકારનો અખતરો હતો.

છેવટે, કુદરતની સહનશીલતાની મર્યાદાઓ સુધી હું પહોંચી ગયો, અને મારાં અજ્ઞાન અને મૂર્ખાઈનાં પરિણામોથી અતિશય ખીડાવા માંડ્યો.

મારા હાકતરમિત્રોની સલાહને અનુસરીને મેં દવાખાજામાં રહેત અને મટાક શોધ્યાં. અને મેં એક પછી એક એમ “સર્વોચ્ચ”

તમ ” ચિકિત્સકોની સલાહ લીધી, તો પણ તેમની ઝોળાઓ અને રગડાઓએ મને ફક્ત સહેજસાજ ક્ષણિક રાહત આપી. પાંત્રીસ વર્ષની ઉમ્મરે મેં મારી જાનને, ઇશ્વરમાં, કુદરતમાં કે પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા શિવાયના, શારીરિક અને માનસિક રીતે પાયમાલ થયેલા એક માનવી તરીકે જોઈ અનેક વાર મારા દુઃખો જીવનને અંત લાવવાની ઇચ્છા મને ઘેરો લેવાનો ભય બતાવવા લાગી. પરિસ્થિતિની આ બધી ભયંકરતા મારા સંપૂર્ણ અજ્ઞાન અને નિરાધારીમાં હતો. મારા દુઃખોનાં કારણો જોવામાં હું નિષ્ફળ નીવડ્યો હતો, તો પછી એમાંથી માર્ગ શોધવાની તો વાત જ શી કરવી ? પણ, અચ્છોદય પહેલાંનો અંધકાર જેમ વધુમાં વધુ ગાઢ હોય છે, તેવી આ સ્થિતિ હતી.

## રોગ અને રોગનિવારણની એકતા

એક દિવસ એક સહૃદયી મિત્રને મેં મારી દયામનક દશાની વિકત કથા કહી. એણે મને એક પુસ્તક આપ્યું અને એવી આશ્વા પ્રદર્શિત કરી કે એનું લક્ષ્યપૂર્વકનું વાચન મને કંઈક સાલ કરશે. એ પુસ્તક નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાના નિયમોને સંગતમાં સ્વસ્થતાના પ્રકાશનોમાંનું એક હતું; અને એ એક નમ્ર વણકર, કે જે નિસર્ગોપચારનો એક અગ્રેસર હતો તેણે લખ્યું હતું :

સાદી પણ સચોટ ભાષામાં એ પુસ્તક એમ શીખવતું હતું કે, અકસ્માતો અને માનવજીવન માટે પ્રતિકૂળ પ્રદેશો બાદ કરતાં, રોગ માત્રની ઉત્પત્તિ જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનથી થાય છે; અને એટલા માટે સાચી ચિકિત્સાનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનની ટેવો તરફ પુનઃપ્રયાણ એ જ હોઈ શકે.

એ પુસ્તકના લેખક વૈદકીય સાહિત્યમાં પહેલી વાર રોગોની એકતાના સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કર્યું હતું, અને એ બતાવ્યું હતું કે, રોગ માત્ર છેવટના પૃથક્કરણમાં થોડાંક મુખ્ય કારણોને લઈને છે. જેમકે:—

૧-નિઃસત્ત્વ દ્રવ્ય અને ઝેરા શરીરમાં એકઠાં થાય છે.

૨-આ રોગભૂમિકા જંતુઓ અને સૂક્ષ્મ જંતુઓની ઉછેરક છે.

૩-આ નિરુપયોગી દ્રવ્ય શરીરના કાષો અને તંતુઓને ડુંધે છે, અને લોહી તથા મળ્મતંતુઓના પ્રવાહોમાં અડચણ કરીને, અને કાષો, તથા તેમના અણુઓ અને પરમાણુઓની આદિક્ષનમય પ્રવૃત્તિમાં વિક્ષેપ પાડીને જીવનશક્તિના ઘટાડાનું કારણ બને છે.

આ પૂર્વપક્ષ ઉપરથી એણે એવો તર્ક ચલાવ્યો કે સાચી ચિકિત્સામાં મુખ્ય સિદ્ધાંત નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સા દ્વારા શરીરમાંથી નિરુપયોગી અને વિગ્નતીય દ્રવ્યનો ઉત્સર્ગ એ જ હોવો જોઈએ, અને માનવદેહ ઉપર કરવામાં આવતા વિષપ્રયોગો અને વાદકાપના અખતરા સારી તંદુરસ્તી માટે સહાયક થઈ શકે નહિ.

એનાં રોગનિવારણનાં સાદાં સાધનોમાં પ્રાણીઓના મૃતદેહોના રોગદ્રવ્યથી મુક્ત એવા વિશુદ્ધ આહારનું ભોજન, જલ, અનિદ્ર અને સૂર્યસ્નાનો, મસાજ અને પદ્ધતિસરની કસરતનો સમાવેશ પણ થતો હતો.

હું એ પુસ્તક જેમ જેમ વાંચતો ગયો, તેમ તેમ જાણે કે મારી નજર સામે ઠાઈ મહાન પ્રકાશનો હિમ્મ થયો અને એણે મારી

અંધારી ચિત્તસૃષ્ટિને જનવસ્થમાન કરી મૂકી. પહેલી વાર મને એ જ્ઞાન થયું કે:

જીવન અને મરણ, આરોગ્ય, રોગ અને મટાડની ક્રિયાઓ, ગુરુવાકર્ષણ અને રાસાયનિક આકર્ષણના નિયમો જેટલા જ નિશ્ચિત અને ચોક્કસ નૈસર્ગિક નિયમોના કાર્યને આધીન છે; આત્માની પેઠે શરીરની પણ દશ આજ્ઞાઓ અને નીતિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

હું જો મારી ભૌતિક પ્રકૃતિના નિયમોને એકનિષ્ઠાથી અનુસરું તો મારા પુનરોદ્ધારની અને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્યની પુનર્પ્રાપ્તિની હજી એ આશા છે.

આખી એ રાત અને છેક પહેા ફાટતા સુધી મેં એ પુસ્તક પહેલેથી છેલ્લે સુધી આતુરતાપૂર્વક વાંચ્યા હૃયું. બીજે દિવસ સવારના પહોરમાં મારા સ્નાન અને નાસ્તાના સમયે મેં નૈસર્ગિક જીવનક્રમને અમલમાં મૂકવાની શરૂઆત કરી દીધી, અને તે દિવસથી આજ સુધી મારાથી શક્ય હોય એટલી સારામાં સારી રીતે એ કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો છે.

પરિણામો ખૂબ સંતોષપ્રદ આવ્યાં. સ્વાભાવિક રીતે જ એમાં ભરતી અને ઓટ અને રોગનિવારક કાન્તિઓ આવતી, પણ આ સઘળા સમય દરમિયાન મેં ખૂબ આનંદ સાથે અરુખલિત સુધારો અનુભવ્યો. એણે મને જે સુખ અને સંતોષ આપ્યાં તે અવર્ણનીય હતાં. મને એ જ્ઞાન હતું કે મારા પોતાના જ્ઞાન અને વ્યક્તિગત પ્રયત્નથી હું મારો પોતાનો મોક્ષ મેળવી રહ્યો હતો. મને એ સાક્ષાત્કાર થયો કે હું સંપૂર્ણ અજ્ઞાન અને નિરાધારીમાંથી છૂટ્યો હતો અને તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ ને વૈદકના જિંટવૈદોથી સ્વતંત્ર થયો હતો— એટલે કે હું ખરેખર મારા પ્રારબ્ધનો સ્વામી હતો.

મને ઉપરે એ જ્ઞાન થયું કે, માનવજીવન અને કાર્યની મહાન મૂળભૂત હકીકત એ હતી કે, નૈસર્ગિક નિયમોનું જ્ઞાન અને એ નિયમો સાથેના સજ્ઞાન ઔચિત્ક સહકારમાં જ જીવનની સ્થૂળ ભૂમિકા ઉપરના તમામ ઉચ્ચતર વિકાસની શુરુઆતી સમાયલી હતી; એટલે સત્ય અને નિયમના આ પાયા ઉપર જ આખી યે માનવજાત એના બૃહત્તર અને વધુ જટીલ પ્રશ્નોના ઉકેલ લાવી શકશે.

મેં કેવળ ભૌતિક શરીરમાં જ નહિ, પણ સાથે સાથે સામાજિક અને રાજકીય શરીરમાં પણ રોગ અને રોગનિવારણની એકતાને પિછાની લીધી.

મેં એ જોયું કે ઉવટના પૃથક્કરણમાં, જેને જેને આપણે રોગ, દુઃખ કે અનિષ્ટ કહીએ છીએ, તે તેના મૂળ અને પ્રકૃતિમાં એકરૂપ છે; એટલે કે આ બધી અસ્વાભાવિક અને અનિચ્છનીય દશાઓ કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનમાંથી ઉદ્ભવે છે; અને તેથી કરીને કુદરત તરફ પાછા ફરવામાં અને એના મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતો માન્ય કરવામાં જ એક માત્ર શક્ય કાયમી મટાડ રહેલો છે. “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” ની નવમી આવૃત્તિમાં મેં આ પ્રતિપાદન કયું છે કે આપણી કાયદા શ્રેણી અને ન્યાય તોળવાની રૂઢિચુસ્ત પદ્ધતિઓ ઔલોપેથિક પંથના ઉપદેશ જેવી જ છે; કારણ કે સામાજિક રોગના મૂળભૂત હકીકત કારણો જે સ્વાર્થ, જુલમ, તકની અસમાનતા, લોભ અને અન્યાય છે, તેમને દૂર કરવાને બદલે તે ગુના, હડતાળો, હુલ્લડો અને બળવાઓને હથિયારના બળથી અને કાયદાથી દાબી દે છે મેં સાથે સાથે એ પણ અતાચ્યું છે કે બળતો બળથી, સ્વાર્થનો સ્વાર્થથી અને લોભનો લોભથી સામનો કરવા માગતી ઉચ્છેદક અને સુધારક ચળવળ એટલી જ વિનાશક અને વિશ્વનિયમ સાથે વિસંવાદો છે. એ જ રીતે દાનધર્મ અને બીજી બધી પરોપકારી ચળ-

વળે પણ અનિષ્ટના સૂળ ઉપર ધા કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. આ બધા કેવળ દમનનાં વધુ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો છે. જો કે એ રોમ અને દુઃખનાં લક્ષણોને હળવાં પાડે એ શક્ય છે, તો પણ તે કારણ દૂર કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. માનવજાતની જગજગ જરૂરિયાત દાન એ નથી પણ ન્યાય એ છે.

નીચેનો દ્વયકો આ મુદ્દાને સ્પષ્ટ કરવામાં મદદરૂપ થશે.

એક બ્રીમંત માણસે ગરીબો માટે એક મોટી રોગીશાળા બંધાવી. ન્યારે એનું બાંધકામ સંપૂર્ણ થયું, ત્યારે એણે પોતાના મિત્રોને ઉદ્ધાટન-વિધિ વખતે આમંત્ર્યા.

“તમે આ સંસ્થા વિષે શું ધારો છો? એણે મુલાકાતે આવનારાઓમાંથી એક જણને ગર્વપૂર્વક પૂછ્યું.

એનો જવાબ વિસ્મયકારક મળ્યો : “એ ભવ્ય અને સુંદર છે, પણ જો એની યોજના તમે જોમને ગરીબ કર્યા છે, તે બધા જ લોકોના સમાવેશ માટે હોય તો એ અત્યંત નાની સંસ્થા છે.”



### ગુરુચાવી-આત્મસંયમ

આ રીતે નૈસર્ગિક નિયમ અને એ નિયમના સ્વીકારની આવશ્યકતાની અંદર હકીકતો, નિસર્ગોપચાર આપણી ઉપર સતત અને બળપૂર્વક ઠસાવે છે. અહીં આજળ જ બ્યક્તિ અને પ્રજા માટે એની મહાન કેળવણીવિધયક ક્રિયત રહેલી છે, જે માણસ શારીરિક ભૂમિકા ઉપર કંટરતના કાયદાઓને અનુરૂપ થવાય એ રીતે પોતાની રૂબો અને વાસનાઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવતાં શીખ્યો છે અને એ રીતે જોણે પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પાકું મેળવ્યું છે, તે એમ સમજે છે કે વ્યક્તિગત પ્રયત્ન અને આત્મસંયમ, જીવનની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપરના તમામ વધુ આજળના તમામ વિકાસની શુરુચાવીઓ છે; એટલે કે આત્મપ્રભુત્વ અને સતત ને નિઃસ્વાર્થ વ્યક્તિગત પ્રયત્ન એ જ આત્મસિદ્ધિના અને વ્યક્તિગત ને સામાજિક મોક્ષના એકલા માર્ગો છે.

## ૨ નિસર્ગોપચારનાં યુરોપીઅન આરોગ્યભવનો અને શિક્ષણસંસ્થાઓમાં મારા અનુભવો

એ કે નૈસર્ગિક જીવનની ગૃહચર્યાએ મારી તંદુરસ્તીમાં દુખીતો સુધારો કર્યો, તો પણ હું જે જાંડી જડ ઘાલીને બેઠેલા હડીલા રોગાથી પીડાતો હતો, તેમનો પૂરેપૂરો પરાજય કરવા માટે એ કાર્યક્રમ પૂરતો નહોતો. મારી પત્નીના કેસમાં પણ એ જ હકીકત સાચી હતી. અમારા લગ્ન પહેલાં એ વર્ષો સુધી રોગી હતી, અને ત્યાર પછી કેટલાંક વર્ષો બાદ એ બ્રાઈટસ ડિઝીઝનો ભોગ બનેલી હોવાથી ન્યુયોર્ક લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીએ એનો વીમો લેવાની ના પાડી. કંપનીના પરીક્ષક દાકતરે મને ખાતરી આપી કે ફરીથી પ્રયત્ન કરવાનો કંઈ અર્થ ન હતો અને એના કેસને એણે અસાધ્ય જાહેર કર્યો.

તે વખતે હું નિસર્ગોપચાર સાથે પરિચયમાં આવી ચૂક્યો હતો અને અમે એના શિક્ષણ સાથે કડક રીતે સંવાદી એવું જીવન જીવતાં હતાં; એટલે હું દાકતરનો નિર્ણય સ્વીકારી ન શક્યો; અને મેં એને કહ્યું: “તમે જે વર્ષની અંદર જ એનો વીમો લેશો.” “કદી નહિ.” એણે જવાબી કહ્યું—“એક વાર એલ્બ્યુમીન, સદાકાળ એલ્બ્યુમીન.” છતાંય એને એનું બિવિધસૂચન પાછું ખેંચવું પડ્યું. બીજા એક વર્ષના કુદરતી જીવન પછી એલ્બ્યુમીનનો અંશ માત્ર શોષ્યો જડ્યો નહિ, અને ન્યુયોર્ક લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીએ એ ભોખમ આના-

કાની વિના સ્વીકાયું". મને એટલું ઉમેરવા દો કે તે દિવસથી આજ સુધી એણે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવ્યું છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન સાથે પરિચયમાં આવ્યે આશરે ૭ મહિના થયા બાદ, મેં મારી તમામ માલમિલકત વેચી નાખી, મારા ધંધાદારી સંસ્થા સફેલી લીધા અને ખાસ કરીને મારી પત્ની અને મારે પોતાને માટે નિસર્ગોપચારના આરોગ્યભવનોમાં સારવાર લેવાની ઇચ્છાથી મેં મારા કુટુંબ સાથે યુરોપયાત્રા કરી. યુરોપમાં આશરે ત્રણ મહિના રહેવાનો મારો ઇરાદો હતો, પણ અમે બન્ને જાણે જે સુધારો અનુભવ્યો અને નિસર્ગોપચાર વિષે જે અદ્ભુત બાબતો હું શીખ્યો, તેનાથી મારો ઉત્સાહ એટલો બધો વધી ગયો કે મેં બીજા દરેક બાબતમાંથી રસ ગુમાવી દીધો. મને એ સાક્ષાત્કાર થયો કે વ્યાપારી વ્યવસાયોમાંથી ભલેને ગમે તેટલો બદલો મળતો હોય, તો પણ ફરીથી કદી એ મને સંતોષ આપી શકશે નહિ. દ્રવ્યોપાર્જનનો મોહ મારી આગળથી હીડી ગયો. ઉચ્ચતર અને સુંદર આદર્શોએ ઝોનું સ્થાન લીધું. હું એ સેવાનો નિયમ સમજ્યો, જે એમ ફરમાવે છે કે, આપણે બીજાને જેટલા પ્રમાણમાં સુખી કરીએ છીએ, તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણે સુખ અને સંતોષ મેળવીએ છીએ. "છૂટથી તમને મળ્યું છે, છૂટથી આપો." એ ગુરુના આદેશને સ્વીકારીને મેં નિસર્ગોપચારને મારું જીવનકાર્ય બનાવવાનું નક્કી કર્યું.

ત્રણ મહિનાને બદલે મેં નિસર્ગોપચારની શિક્ષણસંસ્થાઓ અને આરોગ્યભવનોમાં અભ્યાસનો તેમ જ સારવારનો લાભ લેવામાં એક વર્ષ ગાળ્યું. મારા જીવનના આ પહેલા ખરેખરા સુખી વર્ષના અંત પછી, હું આ દેશમાં પાછો ફર્યો અને મેં ઓસ્ટ્રીઓપેથી અને દવાવાદનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો.

મારું પહેલું પત્ર મેળબ્યા પછી અને સનદી ઓસ્ટ્રીઓપેથિક



ચિકિત્સક થયા બાદ, મેં વૈદકનો અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો, અને સાથે સાથે મારા કુરસદના સમયમાં નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓની પ્રેક્ટીસ કરવા માંડી. આ રીતે કરવાથી મને મારાં પોતાનાં કામનાં પરિણામો સાથે, હું જે વૈદકીય શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતો ત્યાંની કિલ્લનિકો અને હોસ્પિટલોમાં અપાતી દવાદારની અને સર્જિકલ સારવારથી મળતાં પરિણામોની, સરખામણી કરવાની તક મળી.

શાળાના વર્ગોમાં અને કિલ્લનિકામાં હું બે કાનથી સાંભળતો, અને બે આંખોથી જોતો; એટલે કે, હું જે બધું સાંભળતો અને જોતો તેના મારે માટે બે અર્થ હતા—એક અર્થ પુસ્તકોનો અને વ્યાખ્યાનની વ્યાસપીઠો ઉપરના પ્રાધ્યાપકોનો; અને બીજો અર્થ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના પ્રકાશમાં એમની સંભાવનાઓ અને સારવારોના મારા પોતાના અર્થકરણના. મારી આગળ જે કંઈ જાહેર થતું તે બધાના ન્યાયાધીશ થવાનો મારો હક્ક મેં અનામત રાખ્યો હતો.

જો કે ઉમ્મરમાં સારી રીતે આગળ વધી ચૂક્યો હોવા છતાં, મેં આ અસૂરા શાળાના દિવસોને પૂરેપૂરા માણ્યા. આ અભ્યાસ અને સંશોધન એટલાં બધાં રસિક પુરવાર થયાં કે વ્યાખ્યાન કે કિલ્લનિકોના આનંદ મેં શીકાગોના સર્વોત્તમ સિનેમા “શો” માટે પણ જતો કર્યો ના હોત.

મારા અનુભવ સાથે, આપણી મહાન વૈદકીય પાઠશાળાઓની પાટલીઓ ઉપરનો એક સામાન્ય વિદ્યાર્થી, જે શિક્ષકોએ ઉચ્ચારેલો પ્રત્યેક શબ્દ ધ્વજવાક્ય માનીને પો જાય છે, તેના અનુભવને સરખાવો; એ સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકતો નથી; એને સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવા દેવામાં આવતો નથી; સૂચનની શક્તિના અમલ આગળ એ લાચાર હોય છે. ચાર કે પાંચ વર્ષમાં

કાંઈ ચોક્કસ સંપ્રદાયની એકતરફી સંભાવનાઓ એને વળગી હોય છે; અને એ એમનાથી અસાધ્ય રીતે સંમોહિત થઈ ગયો હોય છે.

આનાથી એ સમજશે કે કાંઈ પણ સામાન્ય શુદ્ધિ અને સારી સમજ ધરાવતી વ્યક્તિને નિસર્ગોપચારનાં સાદાં સત્યો સમજાવવાનું કામ અમને શા માટે સહેલું લાગે છે, અને તાલીમ પામેલી નર્સ, વૈદકીય વિદ્યાર્થી અથવા તો ધંધાદારી દાકતરની મતાધારતાથી ભરેલી માન્યતાઓ બદલવાનું કામ અમને શા માટે લગભગ અશક્ય લાગે છે ? “ સંપ્રદાયોની સંભાવનાઓથી ” એમનાં ભ્રમ એટલા બધાં હસાયલાં અને ઠિંગરાયાં હોય છે કે સાદી સમજણથી વિચારવાની શક્તિ તેઓ ગુમાવી બેઠા હોય છે. એક જૂની કહેવત છે તેમ—“ બણા ઝડોને લઈને તેઓ જંગલ બેઈ શકતા નથી. ”

યોગ્ય સમયે હું એલોપેથી, હોમિયોપેથી અને હકલેક્ટ્રિક વૈદકનો સ્નાતક થયો, ઇન્ડીનોઇસ સંસ્થાનની સ્ટેટ બોર્ડ ઓફ હેલ્થની પરીક્ષા પસાર કરી, અને એલોપેથિક દાકતર અને સર્જન તરીકે પ્રેક્ટિસ કરવાની મારી સનંદ મેળવી.

## નિસર્ગોપચાર ખરેખર શુભ ગ્રાહક છે

નિસર્ગોપચારની યુરોપીઅન શિક્ષણસંસ્થાઓ અને આરોગ્ય-ભવનમાં મારી આરોગ્ય અને જ્ઞાન માટેની શોધ દરમિયાન મેં એ જોયું કે આ બધી સંસ્થાઓ ફક્ત સત્યનો અમુક ભાગ શીખવતી અને આચરતી હતી. એ સંસ્થાઓ એક કે વધુ નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓ ઉપર ભાર મૂકતી, અને બીજી એમના જેટલી જ મહત્વની પદ્ધતિઓની ઉપેક્ષા કરતી. એ સંસ્થાઓ જે વસ્તુઓ કરતી હતી તેમાંની કેટલીક પૂરેપૂરી ખરી હતી તો બીજી પૂરેપૂરી ખોટી હતી. એમાંની એકે મારા સર્વગ્રાહી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાના આદર્શને પહોંચી શકી નહિ.

આ અનુભવોએ મને આ દેશમાં એક એવી સંસ્થા સ્થાપવાના વિચાર પ્રેર્યો કે જે સંસ્થા નૈસર્ગિક જીવન અને ચિકિત્સામાં જે કાંઈ સારું છે, તે તમામ શીખવતી અને આચરતી હોય.

છેલ્લાં સોળ વર્ષ થયાં હું અને મારા ભણા મદદમારો, જે જે અવ્યવહાર, નુકસાનકારક અને વિનાશક છે, તેમાંથી સાચું અને વ્યવહારુ ચાળી કાઢવાનો અને પસંદ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આ નૈસર્ગિક પસંદગીની ક્રિયા અમે અમર્યાદિત સમય સુધી ચાલુ રાખવાનો નિશ્ચય કર્યો છે.

એને લઈને જ આજ સુધી પ્રતિપાદિત થયેલી પદ્ધતિઓમાં ફક્ત નિસર્ગોપચાર જ ખરેખરી વિકાસશીલ અને શુભ પ્રાણિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિ બની શકી છે.

અમારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓમાં ઔષ્ધોપેથિક, હોમિયોપેથિક, આરટીઓપેથિક, ન્યુરોપેથિક, કાયરોપ્રેક્ટિક અને નેપ્રોપેથિક ચિકિત્સા-સંપ્રદાયોના પ્રતિનિધિઓ, નિસર્ગોપચાર, પ્રાણવિનિમય, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના ચિકિત્સકોની જોડાઓ, દિનપ્રતિદિન સંપૂર્ણ સંવાદી રીતે, ગેરસમજ, ઈર્ષ્યા કે અસહિષ્ણુતાના પડછાયા સિવાય કામ કરે છે. જગતભરમાં ખીજ એવી એક સંસ્થા નથી કે જે આની પેઠે સાચી શુભ પ્રાણિકતાનું ઉદાહરણ પૂરું પાડતી હોય અને છતાંય નિસર્ગોપચાર ઉપર એ સાંકડો, પૂર્વગ્રહભરેલો અને દવાવાદી સારવારનાં સાચાં મૂલ્યોથી અજાન છે એવો આક્ષેપ અનેક વાર કરવામાં આવે છે.

આ છાપ ઊભી થવાનું કારણ એ છે કે ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓમાં અમે બે વસ્તુઓ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકીએ છીએ અને તે એવી દવાઓ અને વિવેકશૂન્ય બિનજરૂરી સર્નિયકલ ઓપરેશનો.

અમે એ આનંદપૂર્વક કબૂલ કરીએ છીએ કે યોગ્ય અને સમળ કારણોને લઈને જ આરોગ્ય અને જીવનના આ દગલ્યાજ અને વિનાશક દુશ્મનો સામે અમારો મુક્તિ વિરોધ છે. જ્યારે અમે એ જાણીએ છીએ કે એક પ્રચંડ યુદ્ધથી ઉદ્ભવતી યાતનાઓની ખરોખરી કરે અને એમને વટાવી જાય એટલો સંહાર તેઓ કરે છે, તો પછી આ બચાવક સાધનોના ઉપયોગનો અમારે વિરોધ શા માટે ના કરવો ? લક્ષ્યાવધિ લોકો દેવાઓ અને અનાવશ્યક સર્વિયક ઓપરેશનોથી હડીલા મંદવાડ, ગાંડપણ અને અકાળ મૃત્યુના ભોગ બને, તે સમરાંગણ ઉપર અપંગ અને બાયલ બનવા કરતાં શું ઓછું ખરાબ છે !

## શું હું મારા ભાઈનો રક્ષક છું ?

હું એ જાણું છું કે આ પ્રકારની સરખામણીઓ ધર્મીયતા અને અસહિષ્ણુતાનો અપવાદ લાવે છે; એમ છતાં ય 'નિરુર્ગોપચાર ગ્રંથમાળા'માં મારા વિધાનોના ટેકામાં મેં પ્રત્યક્ષ પુરાવો ટાંક્યો છે. જો મારા દાવાઓ સાચા હોય, તો આ હકીકતોને શા માટે છુપાવવી ? પ્રજાની નજર સામેથી જો દારૂનો વેપાર, વેશ્યાવૃત્તિ, જુગાર, સંમેહનવિદ્યા, પ્રેતવાદન અને બંધાણો દેવાઓનાં અનિષ્ટા છુપાવવામાં નથી આવતાં, તો પછી અકથ્ય યાતનાઓથી બરેલાં વૈદકીય દુરાચારના પરિણામો શા માટે છુપાવવાં ? આરોગ્ય, જીવન અને મુખના રોગ મટાડવાના બૂલબરેલા ખ્યાલથી ગાફેલ ઉપર દવાઝેરો અને વેપારી વાઢકાપના જે પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે; અને ખરી રીતે તો જે કુદરતના રોગનિવારક પ્રયત્નોને દાખી દઈને હડીલા મંદવાડના અત્યંત ફળદ્રુપ કારણરૂપ બની રહે છે.

ઉપલા સત્તુઓને વખોડી કાઢવાનું અને દાખી દેવાનું કામ જો સારું અને વ્યાજબી હોય તો, તેનાથી માણસગત ઉપર ભરતરતી

માતનાઓની ઉપેક્ષા શા માટે કરવી અથવા તો એ હકીકત શા માટે છુપાવવી ?

વધુ મોટી જવાબદારી ક્યાં રહેલી છે, દારૂ વેચવામાં કે દવાઓ વેચવામાં ? જે માણસ પીકામાં દારૂ પીવા માટે જાય છે તે એ જાણે છે કે પોતે શું લઈ રહ્યો છે, અને પોતાના ઉપર તેની શું અસર થશે ? પણ જે આરોગ્યવાંચક લોકો પોતાને માટે અથવા તો પોતાના પ્રિયજનો માટે દવા ખરીદવા સારું દવાની દુકાનમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાં જેમને આ પૃથ્વી પરના ખરેખર ખરાબ અને અત્યંત સંહારક ઝેરો, દવાઓ અને ટોનિકોના રૂપમાં ઘેર લઈ જવા માટે લલચાવવામાં આવે છે. તેઓ કૂર રીતે છેતરાય છે અને ગલ્લદા રોગના ભોગ બને છે.

આ વિધાનો અતિશયોક્તિ ભરેલાં અને અન્યાયી નથી એમ હું ખાતરીપૂર્વક જાણું છું; કારણ કે અમારી દૈનિક પ્રેક્ટિસમાં વિનાશક સાધનોના ભોગ બનેલા કમનસીબ માનવીઓ સાથે અમે કામ પાડીએ છીએ; અમે એમની આંખોમાં પાંદો, આયોડીન, સ્ટ્રીકનીન, સોમન, ડામરના ઝેરો, “ફૉફ”, (સાલ્વરસેન) વગેરેના ચિહ્નો જોઈએ છીએ; અને એમની આંખોમાંના આ આધારભૂત પુરાવાની સાથે સાથે અમને એ પીડીતો પાસેથી આ ઝેરો લીધાને ઇતિહાસ તથા જુદી જુદી જાતનાં હકીકતો દવાવિષપ્રયોગોનાં લાક્ષણિક લક્ષણો, જેવાં કે લોકોમોટર એટેક્સી, ચરચરિયો વા, પેરેસીસ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને હકીકતો સંહારક રોગોનાં બીજાં પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપો જોવાનાં મળે છે.

આ હકીકતોનું પૂરેપૂરું મહત્ત્વ પિછાન્યા પછી મારી જવાબદારી શી છે ? આ બાબતમાં મારી શી ફરજ છે ? જવાબદારી રીતે નીતિ-માન અને રૂઢિચુસ્ત ગણાવવા માટે હું આ હકીકતોને જાણીતો

હોવા છતાં શું મારે આ હકીકતો છુપાવવી ? કે પછી મારી ફરજ સત્યને જાહેર કરવાની અને આ મિથ્યાવિજ્ઞાનનો વિનાશક સારવારોમાં જીવન, આરોગ્ય અને મુખનો નાશ કરનારાં જે ભયંકર જોખમો છુપાઈ રહ્યાં છે તેની સામે ચેતવણીનો સૂર ઉચ્ચારવાની છે ?

લોકો જ્યારે એક વખત દવાવાદી અનિષ્ટનાં જોખમો પૂરેપૂરાં સમજશે, ત્યારે દારૂના વેપાર સામે ચાલતી ચળવળ કરતાં વધુ નિર્ણયાત્મક અને વધુ અસરકારક એવી એક ખીજ નિષેધક ચળવળ ચાલશે. દારૂના વેપાર સામે દારૂનિષેધની ચળવળના સહદયી કાર્યકર્તાઓએ જે કાંઈ કામ કર્યું છે તેવું જ કામ બીજા સહદયી કાર્યકર્તાઓએ દવાઓના વેપાર સામે કરવું પડશે. દવાવિરોધી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓના પ્રતિનિધિઓ અને અનુયાયીઓના સતત પ્રયત્નોને પરિણામે માનવ-જાતના આ મહાભયંકર શત્રુ સામેના બળવાના પ્રથમ ચિહ્નો દૈનિક વર્તમાનપત્રોમાં અને સામયિક સાહિત્યમાં ક્યારના ય દેખાઈ રહ્યાં છે.

“ દવાઓનો બહિષ્કાર ” એ મથાળા હેઠળ એક આગેવાન વૈદકીય પત્ર આ વલણ સામે દિલગીરીપૂર્વક નીચે મુજબ નોંધ લે છે :

“ અમને એવી ખબર મળી છે કે એક આગેવાન વૈદકીય શાળાએ દવાશાસ્ત્ર અને દવાઓના ઉપચારો શીખવવાનું બંધ કર્યું છે. આ ક્રિસ્ચિયન સાયન્સ અને દવાવિરોધી ચિકિત્સા માટે એક ખીજો મોટો વિજય છે. આ કહેવાતી વૈદકીય શાળાઓની નીતિને પરિણામે છેલ્લાં વીશ વર્ષોમાં આપણા ધંધાએ પોતાની કુ વ્યાજબી ધરાડી ગુમાવી છે. જો આ કહેવાતી આગેવાન વૈદકીય શાળાના દાખલાનું ખીજું કહેવાતી આગેવાન વૈદકીય શાળાઓ અનુકરણ કરશે તો આપણો ધંધો ટૂંક સમયમાં પોતાની ખીજી કુ ધરાડી ગુમાવશે.

## ૩ રચના અધરી છે, વિનાશ સહેલો છે.

જેને અમે ધૂતકારી કહીએ છીએ તેના બદલામાં અમે બીજું શું આપ્યું છે ? અત્યાર સુધીમાં નિસર્ગોપચારે ભૂતકાળની ભૂલો ઉઘાડી પાડવામાં અને એમનો નાશ કરવામાં જે કાંઈ કામ કર્યું છે તે મેં રમૂ કર્યું છે. પણ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં નિસર્ગોપચારનો રચનાત્મક રીતે જે કાંઈ ફાળો હોય તો તે શો છે ? જૂના વિનાશક વિચારોને સ્થાને વધુ રચનાત્મક પ્રકારના નવા વિચારો અને વ્યવહારો દાખલ કરવા માટે નિસર્ગોપચારે શું કર્યું છે ?

આ પ્રશ્નોનો મારો ઉત્તર એ છે કે નિસર્ગોપચારે જીવનનિર્ગમન, સ્વાસ્થ્ય-સંરક્ષણ અને માનવરોગોની ચિકિત્સામાં એક રીતે નહિ પણ અનેક રીતે સંપૂર્ણ ક્રાન્તિ આણી છે. અર્વાચીન વૈદક શાસ્ત્રમાં નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને સિદ્ધાંતોએ જે બહુ જ મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો છે અને કીમતી શોધોનો ઉમેરો કર્યો છે તેમાંથી મેં માત્ર થોડીક જ નીચે વર્ણવી છે. જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની આ બુદ્ધિયુક્ત પદ્ધતિઓ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથ-માળાના પુસ્તકોમાં સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવવામાં આવી છે.

સૌથી પહેલાં, નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાને આરોગ્ય, રોગ અને મટાડની ક્રિયાઓ હેઠળ કાર્ય કરતા મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતોની શોધ કરીને અને એમનો વ્યવહારુ અમલ કરીને એક મૌલિક અને ક્રાન્તિકારી કાર્ય કર્યું છે. આજથી બે હજાર વર્ષ ઉપર “વૈદકના

રચના અઘરી છે, વિનાશ સહેલો છે.

૧૯

પિતા ” હિયોક્રેટીસે આ નિયમો અને પદ્ધતિઓ શીખવી અને આચરી હતી, પણ ઔદિક અંધકાર અને વહેમથી જરેલા મધ્યકાલીન યુગમાં પ્રાચીન પુરુષોના બીજા હાપણની સાથે આ હાપણ પણ વિસરાઈ અને દટાઈ ગયું હતું, જેનાં યુરોપની નિસર્ગોપચારની ચળવળના સ્થાપકોએ સ્વતંત્ર રીતે પુનર્શોધ અને પુનરોદ્ધાર કર્યાં.

એમ છતાં ય, આ નિયમોની ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં રજૂઆત અને પ્રતિપાદનનું, તેમ જ માનવરોગોના નિદાન અને ચિકિત્સામાં એમનો વ્યવહાર અમલ દર્શાવવાનું કાર્ય નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના લેખકને ફાળે આવ્યું હતું. આ હકીકતનો આરોગ્યવિકાસક સાહિત્યના અભ્યાસીઓ અને વાંચકોમાં સામાન્ય રીતે સ્વીકાર થવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે.

નિસર્ગોપચારના પુસ્તકોના વાંચકો તરફથી અમને અવારનવાર એવા પત્રો મળે છે કે જેમાં નીચે મુજબનાં વિધાનો હોય :

“મેં આરોગ્યવિકાસનું લગભગ તમામ જૂનું અને નવું સાહિત્ય વાંચ્યું છે. કુદ્ને, બિટ્ઝ, લામન અને જુસ્ટનું સાહિત્ય તેમ જ આ વિષયને લગતાં છેલ્લાંમાં છેલ્લાં પ્રિન્ટિશ અને અમેરિકન પ્રકાશનો એમાં આવી ગય છે, પણ તમારાં લખાણોમાં જીવન અને આરોગ્યના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો જે રીતે વ્યક્ત થાય છે તેની સાથે સરખાવી શકાય એવું મને બીજું કંઈ મળ્યું નહિ. એ દરેક વસ્તુના મૂળને સ્પર્શે છે. નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પુસ્તકોમાં રોગનિવારણની જુદી જુદી પદ્ધતિઓનું જે એકીકરણ થયું છે, એ બધાનો સર્વ સામાન્ય પાયો નક્કી કરવામાં આવ્યો છે. અને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતો વડે એ ક્યાં સાચી અથવા ખોટી છે એ બતાવવામાં આવ્યું છે. તેવું કાર્ય આજે અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદ્ધતિઓમાંથી કોઈએ કર્યું નથી.”



## ૪ વિપુલ જીવન અને તે શી રીતે મેળવવું?

“હું એટલા મારે આવ્યો છું કે એમને જીવન મળે, અને એમને એ વધુ વિપુલ પ્રમાણમાં મળે ”

આ શબ્દોમાં ભગવાન ઇસુએ આપણને કેવળ માનવરોગોના નિવારણનો અને જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપર સર્વોચ્ચ કાર્યક્ષમતા વ્યક્ત કરવાનો મંત્ર જ આપ્યો નથી, પણ સાથે સાથે એમણે પદાર્થના સૂક્ષ્મતમ પરમાણુથી માંડીને સૌથી મોટા સૂર્યમંડળ સુધીના સ્ત્રોતોના વિકાસક્રમ હેઠળ કાર્ય કરી રહેલો નિયમ વ્યક્ત કર્યો છે. વિકાસક્રમ એટલે વધુ ને વધુ જીવનનો વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં શુદ્ધ, સશક્ત અને અટપટો આવિર્ભાવ.

નબળી, માંદલી માણસગત નિરાશાથી ચીસ પાડી બેઠે છે : “અરે ડોક્ટર, જો તમે મને એવો કોઈ પોષક ખોરાક કે શક્તિપ્રદ માત્રા બતાવો કે જેનાથી મને વધુ બળ મળે તો મને સંતોષ થશે.” યુગો થયાં કીમિયાગરો, વૈદ્યકર્તરો અને વૈજ્ઞાનિકો કાયાકંપ કરે, તમામ માનવજાતોને મટાડે અને માનવજીવનને અનંત કાળ સુધી લંબાવે એવા અદ્ભુત અમૃતઝરાની વ્યર્થ શોધ ચલાવી રહ્યા છે.

મેં જ્યારથી આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણના પ્રશ્નોને અભ્યાસ કરવા માંડ્યો ત્યારથી મારી એ ખાતરી થઈ છે કે આપણે જો જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિને પૂરતા પ્રમાણમાં વધારી શકીએ તો

આપણે તમામ રોગોને એકઠમ મટાડી શકીએ. અથા રોગોની ઉત્પત્તિ સમય શરીરમાં જીવનશક્તિના સ્વાભાવિક અંતઃપ્રવાહ અને વહેંચણીમાં ખલેલ કરનાર, એને ઘટાડનાર કે એને અસ્ત-વ્યસ્ત કરનાર કંઈક કારણને લઈને છે.

ઉગ્ર રોગ એ શરીરમાં રોગી અવસ્થાએને કારણે ઉદ્ભવેલી અડ-ચણાને પાર કરવા માટે જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિમાં થયેલો કામચલાઉ વધારો દર્શાવે છે. હઠીલો રોગ એ જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિમાં કાયમી નડતર છે. હઠીલા રોગમાં શરીરના કોષો અને તંતુજો નિરુપયોગી પદાર્થો, રોગદ્રવ્ય અને ઝેરોથી એટલા તો ભરચક અન્યા હોય છે કે તેઓ ઉગ્ર રોગ અથવા તો રોગનિવારક ક્રાન્તિના રૂપમાં થતા ઉગ્ર રોગનિવારક પ્રયત્નો કરવાને અસમર્થ હોય છે. ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઉગ્ર રોગ એ રોગનિવારક બળોની રોગી અવસ્થાઓ સામેની લડાઈ છે. મટાડ એટલે રોગદ્રવ્યના નડતર ઉપર જીવનના બળોનો વિજય.

શારીરિક અને માનસિક સામર્થ્ય, રોગ પ્રતિકારની શક્તિ અને જીવનનો ઉદ્ભાસ માણવાની યોગ્યતા એ જીવનશક્તિના આવિર્ભાવો છે; અને આ બળો એ જીવનબળના રૂપાન્તરો છે, એટલે રોગને મટાડવામાં તેમ જ ઊંચામાં ઊંચી કાર્યક્ષમતાની શક્તિ અને જીવનના ઉચ્ચતર આનંદો ભોગવવાની શક્તિ ટકાવી રાખવામાં, આપણી આગળ જે પ્રશ્ન છે તે એ છે કે જીવનશક્તિના અંતઃપ્રવાહ અને વહેંચણીના કાર્યને કઈ રીતે વેગ આપવો કે જેથી આપણે “વિપુલ જીવન”ના ભોક્તા બનીએ.

આ દિવ્ય પરિપૂર્ણતાની શોધ ભૂતકાળમાં નિષ્ફળ ગઈ છે, અને ન્યાં સુધી વૈદકીય ધંધાદારોએ અને આમજનતા જીવનશક્તિનું મૂળ “પોષક ખોરાકો, અવપ્રદ ટોનિકો અને ઉત્તેજકો”માં શોધશે ત્યાં સુધી ભવિષ્યમાં પણ નિષ્ફળ જશે. આ પદાર્થો જીવન આપી

શકે નહિ; કારણ કે તેઓ જીવનના ગૌણ આવિર્ભાવો છે. જીવન-શક્તિમાંથી ઉદ્ભવેલી ગૌણ શક્તિઓનું ફરી પાછું જીવનશક્તિમાં સર્વ શક્તિઓની માતૃશક્તિમાં રૂપાંતર થઈ શકે નહિ. જે આ શક્ય હોત તો આપણે ખરેખર જીવનને અમર્યાદિત કાળ સુધી લંબાવી શકત.

જીવનશક્તિ અને એમાંથી ઉદ્ભવેલી બીજી શક્તિઓ જેવી કે શરીરશક્તિ, સ્નાયુશક્તિ અને સાબળ થવાની શક્તિને આહારો, ઔષધો, દવાઓ અને ઉત્તેજકો સાથેનો સંબંધ “ નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારનાં મૂળતત્ત્વો”માં નીચે મુજબ વર્ણવવામાં આવ્યો છે:

“ આ વિશ્વમાં સર્વ જીવનનું એક મહાન ઉદ્ભવસ્થાન જેને આપણે ઈશ્વર, કુદરત, સર્ગશક્તિ અથવા વિશ્વપ્રજા કહીએ છીએ, એમાંથી આપણામાં આ જીવનશક્તિ વહી રહી છે, અને સર્વ શક્તિઓનું એ મૂળ ઉદ્ભવસ્થાન છે. એમાંથી જ બીજા બધા પ્રકારની અને સ્વરૂપની શક્તિઓ ઉદ્ભવે છે.

“ કાચના ગોળા અને કારબનના દોરા મારફતે ગરમીને પ્રકાશના રૂપમાં વ્યક્ત થતો વિદ્યુતપ્રવાહ એ બન્નેથી જોડેલી હદે સ્વતંત્ર છે, તેટલી જ હદે જીવનશક્તિ શરીરથી અને ખાન ને પાનથી સ્વતંત્ર છે. કાચનો ગોળો ફૂટી જવાથી જે કે પ્રકાશ ઓલવાઈ જાય છે તો પણ એની પાછળ રહેલી વિદ્યુતશક્તિના જથ્થામાં કોઈપણ રીતે ઘટાડો થતો નથી.

“ એ જ રીતે જે પાર્થિવ દેહ ‘ મરી જાય ’ તો પણ જીવનશક્તિ અખૂટ બળથી આધ્યાત્મિક-શરીર જે પાર્થિવ શરીરની પૂરેપૂરી પ્રતિકૃતિ છે, પણ જેનાં પાર્થિવ અણુઓ અને પરમાણુઓ, ભૌતિક દેહના અણુઓ! અને પરમાણુઓ કરતાં અનેકગણા વધુ શુદ્ધ

છે, અને અનેકગણી વધુ ઝડપથી આદાલત કરી રહ્યા છે, તેની મારફતે કાર્ય કરાઈ જ કરે છે.

“ આ કેવળ શ્રદ્ધા કે તર્કવાદની આશ્રય નથી, પણ નૈસર્ગિક વિજ્ઞાનની સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે.

“ જ્યારે સેન્ટ પોલે એમ કહ્યું કે : ( આઈ. કોર. ૧૫ : ૪૪ ) ‘ પાર્થિવ દેહની પેઠે આધ્યાત્મિક દેહ પણ છે ’ ત્યારે તેણે કુદરતની એક વાસ્તવિક હકીકત કહી હતી.

“ ખરેખર એક સૂક્ષ્મદેહ જે જાગૃત ચેતના, સ્મરણશક્તિ અને તર્કની શક્તિઓના વાહન તરીકે કાર્ય કરતો હોય, અને દૈહિક ધર્મોનું સાધન હોય તેના સિવાય વ્યક્તિની મરણ પછીની હયાતિ કલ્પવાનું કામ અશક્ય છે. આવા શરીર સિવાય એક આત્માને બીજા આત્માઓ ઉપર પ્રભાવ પાડવાનું કે તેઓની સાથે વ્યવહાર ચલાવવાનું કામ અસંભવિત છે.

“ એટલા માટે મરણ પછીની વ્યક્તિની હયાતિ એ જો કુદરતની એક વાસ્તવિક હકીકત હોય, અને અમરત્વની સિદ્ધિ એ જો એક શક્યતા હોય, તો આધ્યાત્મિક દેહ એ એક આવશ્યકતા છે. કોઈ કદાચ એમ કહે : ‘ જીવનશક્તિ એ જો ભૌતિક દેહથી અને ખાન અને પાનથી સ્વતંત્ર હોય તો પછી આપણે જીવન નિભાવવા શા માટે ખાવું પીવું પડે છે ? ’

“ એનો જવાબ એ છે કે : ‘ જીવનતંત્રને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા માટે ખાન અને પાન જરૂરી છે, જેને લઈને જીવનશક્તિ એની દ્વારા સર્વોત્તમ રીતે વ્યક્ત થઈ શકે અને કાર્ય કરી શકે. એટલા માટે ખોરાક શરીરની તંતુજાળોના બાંધકામ અને સમારકામ માટે આવશ્યક છે. અમુક હદ સુધી એનો બળતણ તરીકે પણ ઉપયોગ થાય છે, જેનાથી એનું પ્રાણીજગતની અને શરીરશક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે.

“ એ ઉપરાંત કાલસાનું ગરમીમાં રૂપાંતર થઈ શકે એ પહેલાં એને જેમ અગ્નિના સસર્ગમાં આવવું પડે છે, તે જ રીતે ગરમી પદાર્થોને ‘બાળવા માટે’ કે એમના ‘પ્રસ્ફોટન’ માટે જીવન-શક્તિની જરૂર રહે છે. જ્યારે ‘જીવન’ ચાલ્યું જાય છે, ત્યારે શર્કરા, સ્ટેઈડ્રબ્યો, નત્રિલો, ટોનિકા અને ઉત્તેજકોના મોટા જથ્થાઓ પણ શરીરમાં જીવનશક્તિની એક ચિનગારી સરખી પેદા કરી શકતા નથી.

“ જિજ્ઞાસુએ ખાન અને પાનનું પાચન ને અભિશોષણ અને નિરુપયોગી દ્રવ્યોનો ઉત્સર્ગ સારા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો વ્યય માગી લે છે, એટલા માટે શરીરની વાસ્તવિક જરૂરિયાતો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં લેવાયલો તમામ ખોરાક જીવનશક્તિ આપવાને બદલે એને વેડફી નાખે છે.

“ જો આ હકીકતો વધુ વ્યાપક રીતે ગણીતી હોત અને એ સમજપૂર્વક સ્વીકારાતી હોત તો લોકો, પોતે ‘જેટલા જથ્થામાં ખોરાક ખાઈશું, તેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ વધશે’ એવા ભૂલભરેલા ખ્યાલ હેઠળ કાયમી અત્યાહાર કરતા ના હોત; તેમ જ તેઓ ઝેરી ઉત્તેજકો અને ટોનિકામાંથી ‘શક્તિ’ મેળવી શકાય છે, એમ માનતા ના હોત. ઉપવાસથી તેઓ આટલા બધા કરતા ના હોત. તેઓ ઉંમરોગોમાં અને ‘રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ’ માં ઉપવાસની આવશ્યકતા વધુ સારી રીતે સમજતા હોત, અને શરીરશુદ્ધિના આ અત્યંત અસરકારક સાધનનો અનેક વાર તેમને પોતાને માટે લાભ ઉઠાવતા હોત, તેમ જ થોડાક ટકા છાડી દેવાથી તેઓ મરણોન્મુખ દશામાં આવી જશે એવું તેઓ માની ખેસત નહિ. ”

ટૂંકામાં એમ કહી શકાય કે, ખાન અને પાન વધુમાં વધુ એટલું જ કરી શકે કે શરીરને એ સ્વાભાવિક નીરોગી દશામાં રાખી શકે. આની ઉપર જ જીવનશક્તિનું શરીરમાં વહન અને મજબૂતી

તંત્રના માર્ગથી જુદા જુદા અવયવો અને પ્રત્યેક વ્યક્તિગત કોષમાં એનું મુક્ત પ્રસરણ અવલંબે છે.

નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓમાંથી જે જે પ્રક્રિયાઓ લોહીને પોષણ આપે છે અને શુદ્ધ કરે છે, ક્યારામાંથી અને રોગદ્રવ્યમાંથી શરીરનો છુટકારો કરે છે, યાંત્રિક ખોડખાંપણો સુધારે છે તથા માનસિક અને ઔર્મિક અવસ્થાઓને સંવાદી બનાવે છે તે સઘળી પ્રક્રિયાઓ જીવનશક્તિનો વધુ મોટો પુરવઠો અને એમાંથી ઉદ્ભવતાં સ્નાયુસામર્થ્ય, શરીરશક્તિ, રોગપ્રતિકાર શક્તિ અને સાબળ થવાની શક્તિ જેવી શક્તિઓ પૂરી પાડે છે. ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવનતંત્ર જેમ વધુ સ્વાભાવિક, નીરોગી અને સંપૂર્ણ બને છે તેમ જીવનશક્તિનો અંતઃપ્રવાહ વધુ છૂટથી વહે છે.

આજ સુધી પ્રગટ થયેલા આહારશાસ્ત્ર કે આહાર રસાયનશાસ્ત્રને લગતા કોઈ પણ પુસ્તકમાં, જીવનશક્તિ અને એના આહાર, ઔષધો, ટોનિકા અને ઉત્તેજકો સાથેના સાચા સંબંધ વિષે સ્પષ્ટિકરણ કરવામાં આવ્યું નથી.

ચિકિત્સાના જુદા જુદા દર્શનો, પદ્ધતિઓ અને સંપ્રદાયો જીવનશક્તિના પ્રશ્નનો માત્ર અંશતઃ જ વિચાર કરે છે. કેટલાક પોતાના પ્રયત્નો આહારચોજના પૂરતા જ મર્યાદિત કરે છે, તો ખીજાઓ દવાપ્રયોગો અને શસ્ત્રોપચાર ઉપર ઝોક આપે છે, જલોપચારક જીવનરસોના અને મજ્જતંતુઓના પ્રવાહોના વહનને ગરમ અને ઠંડા પાણીના પ્રયોગો વડે ઉત્તેજે છે. ચિકિત્સાના મેનિપ્યુલેટિવ સંપ્રદાયો અસ્થિરચનાઓ, અસ્થિબંધનો, સ્નાયુઓ અને સંયોજક તંતુઓની યાંત્રિક ખોડખાંપણો સુધારીને જીવનશક્તિના પ્રસરણનો માર્ગ સરળ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનસોપચારકો, ક્રિશ્ચિયન સાયન્ટિસ્ટો અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકો યોગ્ય માનસિક અને આધ્યાત્મિક

વલણો સ્થાપવા તરફ એમના પ્રયત્નો યોગ્ય છે. આ બધી અને માનવવ્યાધિઓની સારવાર કરનાર બીજી બધી પદ્ધતિઓ આખા યે પ્રશ્નની માત્ર એક કે વધુ બાજુઓને જ સ્પર્શે છે.

આજ સુધી જ્યોત્સ્યલી સમગ્રી પદ્ધતિઓમાં નિસર્ગોપચાર એ જ માત્ર એક એવી પદ્ધતિ છે કે જે નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓનાં તમામ શુભ તત્ત્વોના સંયોજનનો અને એમના વ્યવહાર અમલનો પ્રયાસ કરે છે. એ માત્ર ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ, વિવેકશૂન્ય બિનઝેરી શસ્ત્રક્રિયાઓ, સંમોહનવિદ્યા અને ભૂલભરેલા ને ગેરરસ્તે દોરવનારા પૂર્વપક્ષ ઉપર રચાયેલ માનસોપચાર જેવી વિનાશક પદ્ધતિઓ સામે જ પ્રતિબંધની લાઠીનો દોરો મારે છે.

## ૫ રોગનિવારણનો મૂળભૂત નિયમ

આપણે જાણીએ છીએ ત્યાં સુધી તો, માનવક્રિયાસમાં પહેલી વાર રોગનિવારણના જે નિયમોએ ચિકિત્સાશાસ્ત્રને એક ચોક્કસ વિજ્ઞાન બનાવ્યું છે, તેમાંના એક પ્રમુખ નિયમનું પ્રતિપાદન લેખક નીચેના વિધાનમાં કર્યું છે : “દરેક ઉચ્ચ રોગ એ કુદરતના રોગ-નિવારણના પ્રયત્નનું પરિણામ છે.” આ નિયમ એ એક કુદરતની વાસ્તવિક હકીકત હોવાથી, રોગ એ વિનાશકારક બળ નથી, ડરવા લાયક દુશ્મન નથી, પણ જે એને યોગ્ય સારવાર અને સહાય કરવામાં આવે તો તે એક મિત્ર અને મદદગાર છે. ઉચ્ચ રોગની આ વિભાવના કેવળ શારીરિક દુઃખદોષને લાગુ નથી પડતી, પણ સાથેસાથે અનિષ્ટતા આપ્યાં જે પ્રશ્નને વ્યાપક રીતે લાગુ પડે છે. “અનિષ્ટનો સામનો ના કરો, પણ ઇષ્ટ વડે અનિષ્ટનું નિવારણ કરો.” એ બાઈબલની આજ્ઞાને આ વિભાવના સમજાવે છે, અને એનું બ્યાજબીપણું સિદ્ધ કરે છે.

ઉચ્ચ રોગને શુદ્ધિકરણનો અને રોગનિવારણનો પ્રયત્ન માનવાને કારણે નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિ રોગની સામે રોગો-ત્પાદક સાધનોથી અને છરીચાક્રથી લડતી નથી. એ સ્વાસ્થ્ય-શાસ્ત્રિક પદ્ધતિઓથી રોગ ઉપર દિગ્વિજય મેળાવે છે, અને એથી જે સારું તો એ છે કે એ રોગને અટકાવે છે અને એને બિનજરૂરી બનાવી દે છે. આરોગ્યના નિયમોને માન્ય કરીને



એ રોગનું કારણ દૂર કરે છે. એટલા માટે એને ઝેરી દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો, રસીઓ અને અપંગપણું લાવતી શસ્ત્રક્રિયાઓ, જેઓ રોગનાં મૂળમૂલ કારણોને દૂર કરતાં નથી, પણ કેવળ એનાં લક્ષણોને દબાવી દે છે તેમની લેશમાત્ર જરૂર નથી. રોગલક્ષણોને દાખી દેવાને બદલે, નિસર્ગોપચાર જીવનનિર્ગમનના અને માનવદેહની સારવારના નૈસર્ગિક માર્ગો શીખવે અને આચરે છે, જેનાથી રોગ-પ્રતિબંધ શક્ય બને છે, અને એટલા માટે એ એક માત્ર સાચો આરોગ્યનો વીમો પૂરો પાડે છે. જિંદગી, અકસ્માત, આગ અને બીજી અનેક જાતના વીમાઓ પાછળ દરસાસ લાખો રૂપિયા ખર્ચાઈ રહ્યા છે, પણ લોકસમૂહ હજી એ હકીકતથી વાકેફ થયો નથી કે સર્વોત્તમ અને સૌથી કીમતી વીમા-આરોગ્યનો વીમો-પ્રિમિયમ ભર્યા સિવાય કેવળ આપણી વિચારની, લાગણીની અને કામકાજની ટેવો પર આદિપત્ય ધરાવતા કુદરતના કાયદાઓ મુજબ જીવન જીવવાથી આપણે હિતરાવી શકીએ છીએ.

## ૬ રોગનિવારક ક્રાન્તિનો નિયમ

અયોગ્ય રહેણીકરણી અને ઉગ્ર રોગોની દમનકારક સારવાર હઠીલા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. હઠીલો રોગ એટલે શરીરની અથવા તો વધુ સ્પષ્ટ રીતે કહીએ તો શરીરના કોષો અને અવયવોની એવી સ્થિતિ કે જેમાં એમની જીવનશક્તિ એટલી બધી ઘટી ગઈ હોય છે, અને તેઓ નિરુપયોગી પદાર્થો અને રોગદ્રવ્યથી એટલા તો ભારે ભરતા હોય છે, કે તેઓ ઉગ્ર શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો માટે બિલકુલ જાગૃત થઈ શકતા જ નથી. એટલા માટે નિસર્ગોપચાર, હઠીલા રોગોની સારવારમાં આહારની શાસ્ત્રીય પસંદગી અને મેળવણીથી યોગ્ય લોહી તૈયાર કરે છે, મલોત્સર્ગના અવયવોને વધુ સચેત અને પ્રવૃત્તિશીલ બનાવી શરીરની શુદ્ધિ કરે છે; અસ્થિબંધારણ, સ્નાયુઓ, અસ્થિબંધનો અને બીજી સંયોજક તંતુજોની યાંત્રિક ખોડખાંપણો મેનિપ્યુલેટિવ સારવારથી સુધારે છે, અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ ને ઔર્મિક અવસ્થાઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંવાદી બનાવે છે.

જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની આ રચનાત્મક પદ્ધતિઓથી શરીરના કોષો અને અવયવો એટલા તો શુદ્ધ અને બળવાન બને છે, કે તેઓ ઉગ્ર મલોત્સર્ગનો પ્રયત્ન શરૂ કરે છે અને રોગ દ્રવ્યના જથ્થાને, નિરુપયોગી પદાર્થોના સંચયને અને જેરી તરત્વોને લોહી અને લસીકાના પ્રવાહોમાં ફેંકી દેવા માંડે છે. ત્યાર બાદ આ જીવનરસો

મળને મલોત્સર્ગના અવયવો તરફ લઈ જાય છે. જ્યારે આ મલોત્સર્ગની ક્રિયા ચાલતી હોય છે, ત્યારે આ રોગી ઉત્સર્ગો ચામડીના ફેલા, ઝાડા, ઉગ્ર શરદી, ગૂમડાં, પાકાં, અસ્વાભાવિક પ્રસ્વેદ, રક્તસ્રાવો, અર્શ, ચીરાચો, વહેતાં ખારાં, છત્વાદિરૂપમાં ઉગ્ર સોજાયુક્ત પ્રક્રિયાઓ પેદા કરે છે.

આ જગ્યાએ ઑસ્ટ્રીઓપેથો અને બીજા દવાવિરોધી ચિકિત્સકો કહેશે કે: “આ રોગનિવારક ક્રાન્તિની વાત તદ્દન ગલત છે. અમારા દરદીઓને એ અનુભવ થતો નથી. એમની જરૂર શા માટે જણાવી જોઈએ ? હઠીલા રોગના રોગભારનું, આકરા પ્રતિકાર્યો અને ઉમાતો સિવાય, મલોત્સર્ગની નૈસર્ગિક અવયવો મારફતે ક્રમશઃ વિસર્જન શા માટે ના થાય ?”

એનો જવાબ એ છે કે: “પ્રાણીના કે માનવદેહના નિરુપયોગી પદાર્થો, કાર્બોનિક એસિડ ગેસ ( $CO_2$ ) મૂત્રિલ, સાદા ક્ષારો, મૂત્રિદ્રાવ્ય જેવા બહુ જ સરળ સ્વરૂપમાં હોય તો જ મલોત્સર્ગના અવયવો તેમનો નિકાલ કરી શકે છે. માનવદેહમાં ઉદ્ભવતા લગભગ તમામ રોગોના મૂળમાં રહેલાં શરીરમાં સંચિત થયેલાં રોગદ્રવ્યો જે સામાન્ય રીતે કોલોઈડોને નામે ઓળખાય છે, તે અત્યંત જટીલ સંયુક્ત દ્રવ્યો હોય છે. આ અત્યંત જટીલ કોલોઈડ દ્રવ્યોનો મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે ઉત્સર્ગ થઈ શકતો નથી. સૌથી પહેલાં અગાઉ જણાવેલા સાદા રસાયણિક સંયુક્ત દ્રવ્યોમાં એમનું પૃથક્કરણ થવું જોઈએ, અને રોગદ્રવ્યોનાં ભસ્મિકરણ કે વિઘટન દ્વારા એમને સાદા સંયુક્ત દ્રવ્યોમાં ફેરવવાનું કાર્ય સોજાયુક્ત તાવવાળી પ્રક્રિયાઓમાં જંતુપ્રવૃત્તિ થી થાય છે.

આ ખુલાસાથી એ સ્પષ્ટ થશે કે, હઠીલા રોગોમાં શરીર જ્યારે રોગદ્રવ્યોથી ખૂબ ચીકાર થઈ ગયું હોય છે ત્યારે શરીરને શુદ્ધ કરવા

માટે ઉગ્ર સોગ્ગવાળી પ્રક્રિયાઓ અથવા તો રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ શા માટે જરૂરી હોય છે.

આ ઉપરથી એ જોઈ શકાશે કે આ ઉગ્ર પ્રકારના મનોત્સર્ગો જોને વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય રોગ કહે છે, તેને નિસર્ગોપચાર રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ સમજે છે, અને એ રીતે એમની સારવાર કરે છે. એટલા માટે હઠીલા રોગોની બધી જ નૈસર્ગિક સારવારનું વલણ આ રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ પેદા કરવા તરફનું હોય છે, અને એમનું ઝડપી આગમન, સારવાર સાચી હોવાનો અને એ રોગ એને રોગનિવારણના નૈસર્ગિક નિયમો સાથે સંવાદી હોવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ પુરાવો છે. ‘વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર’-એ પુસ્તકમાં સોગ્ગનું નિરૂપણ કરતા પ્રકરણમાં સોગ્ગનું કેવળ જૂનું રૂઢિગત વર્ણન જ આપવામાં આવ્યું નથી, પણ સાથેસાથે સોગ્ગની પ્રક્રિયાઓની એક તદ્દન નવી જ વિભાવના રજૂ કરવામાં આવી છે. આ વિચાર નજદીકના ભવિષ્યમાં વૈદકશાસ્ત્રમાં ક્રાન્તિ લાવે એમ પણ બને. બહુ જ નિંદાયલા જંતુઓનું વિનાશક કાર્ય લોહીના શ્વેતકણો અથવા જંતુમક્ષકો કરે છે. એ શક્યતાનું આ નવો સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરે છે. સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને બીજા રોગજંતુઓ એ એવા ભંગીઓ છે કે જે આ “કોલે-ઈડિ દ્રવ્ય” નું વિઘટન કરી એમને સાદા સ્વરૂપના દ્રવ્યોમાં ફેરવી નાખે છે અને એ રીતે એમને ઉત્સર્ગ માટે યોગ્ય બનાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જંતુમક્ષકો જંતુઓ ખાવાને બદલે જંતુઓથી ખવાઈ અને પચી જાય છે.

## ૭ સામયિકતાનો નિયમ

હિપોક્રેટીસના સમય પછી, નિસર્ગોપચાર પહેલી જ વાર નૈસર્ગિક સારવાર હેઠળ હઠીલા રોગોમાં આવતી રોગનિવારક ક્રાન્તિ-ઓના આગમનને સામયિકતાનો નિયમ ચોક્કસ રીતે લાગુ પાડ્યો છે. ડૉ. યુક્રાનને 'સામયિકતા' નામના પોતાના નાનકડા પુસ્તકમાં 'સમયક' ના આ મહાન નિયમનો આવિર્ભાવ, જીવન અને પુરુષાર્થના અનેક ક્ષેત્રોમાં, તેમજ જન્મ, વૃદ્ધિ, યૌવન, વંશવૃદ્ધિ, ક્ષીણતા અને મરણની પ્રક્રિયાઓમાં કેવી રીતે થાય છે તે બતાવ્યું છે; છતાં ય હઠીલા રોગમાં રોગનિવારક ક્રાન્તિના વિકાસમાં આ નિયમનું કાર્ય જોવાનું એના ખ્યાલ બહાર રહી ગયું. વાસ્તવિક રીતે તો એને રોગનિવારક ક્રાન્તિના અસ્તિત્વનો અને એના સાચા અર્થનો માત્ર બહુ જ ઝાંખો ખ્યાલ હતો.

સામયિકતાના આ નિયમ અનુસાર, જે પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય, અને સારવાર 'દુરંતી' હોય, તો સમયકના દરેક ચક્રમાં, છઠ્ઠા અઠવાડિયાના છઠ્ઠા દિવસે, છઠ્ઠે માસે અને છઠ્ઠે વર્ષે આ રોગનિવારક ક્રાન્તિ દેખા દે છે. આ રસિક વિષય નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પહેલા પુસ્તકમાં 'રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ' અને 'સામયિકતા' એ નામના પ્રકરણોમાં વધુ વિસ્તારથી ચર્ચવામાં આવ્યો છે.

## ૮ ઉગ્રરોગોની નૈસર્ગિક સારવાર

પણ્ય લોકો જે એમ જાણે છે કે અમે બધી જાતના કહેવાતા ‘અસાધ્ય’ હઠીલા રોગો જેવા કે ક્ષય, કેન્સર, ટર્શરી સિફિલિસ, લોકોમોટર એટેક્સીઆ, બાલક્રવો વગેરે મટાડી શકીએ છીએ અને મટાડી રહ્યા છીએ, તેઓ હજી એ એમ માનતા હોય એમ જણાય છે કે અમે ઓરી, સિફિરિયો તાવ, ડિફ્થેરીઆ વગેરે ઉગ્ર રોગો મટાડવા માટે અસમર્થ હોઈશું. નીચે જણાવેલ પ્રસંગો જેવા પ્રસંગો અવારનવાર અને છે :

થોડાક સમય પહેલાં કુન્—અમારી પાસે સારવાર માટે આવી. એ નીચેના જડખાના હાડકાના રોગથી પીડાતી હતી. સર્નિયકલ સારવાર હેડળ એ હાડકાને અર્ધો ડઝન વખત છોલવામાં આવ્યું. પણ હંમેશની પેઠે એ જૂની ફરિયાદ ફરી ફરીને ઉગ્ર રૂપમાં આવી. સર્નિયોએ એને કહ્યું, કે એ કેન્સર હતું અને એનું જીવન લાંબાવવા માટે આખું એ નીચેનું જડખું સંપૂર્ણપણે કાઢી નાખવાની જરૂર હતી. આ ભયંકર વિકલ્પથી ધ્રુજી ઊઠેલો કુન્—એ પોતાના મિત્રોમાંના એક, જેણે મારા વ્યાખ્યાનોમાં હાજરી આપી હતી તેની પાસેથી નિસર્જોપચાર વિષે વાર્તાલાપ સાંભળવાની તૈયારી બતાવી. ત્યાર બાદ એણે પોતાની જાતને અમારી સંભાળ અને સારવાર હેડળ મૂકી. અને છ મહિનામાં જ એનું હાડકું તદ્દન નીરોગી થઈ ગયું. બીજા ત્રણ મહિના બાદ એણે ખોટા દાંત બેસાડાવ્યા અને ત્યાર પછી એની જૂની ફરિયાદનો અંશ માત્ર પણ રહ્યો નહિ.

એક દિવસ એને અચાનક મળી જતાં મેં એના કુટુંબના આરોગ્ય અને ક્ષેમકુશળ વિષે સ્વાભાવિક રીતે જ પૂછપરછ કરી.

આંખોમાં આંસુ સાથે એણે મને કહ્યું કે, જો કે એની પોતાની તબિયત તદ્દન સરસ હતી; પરંતુ એનાં બાળકો માટે એને બહુ જ ઉપાધિ વેડવી પડી હતી. એમાંનાં એકને ડિફ્થેરીઆ થયો હતો; અને સારવાર કરતા એલોપેથીના દાકતરે ડિફ્થેરીઆના પ્રતિવિષનું ઈન્જેક્શન ના આપ્યું ત્યાં સુધી તો બધું બરાબર હતું. ઈન્જેક્શન આપ્યા પછી ચોવીસ કલાકની અંદર જ બાળકને નિતંબથી નીચેના ભાગમાં લકવો થઈ ગયો અને એ એ દિવસ આદ મરી ગયું.

આ સારવાર સામે મેં જ્યારે મારું આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું અને એને પૂછ્યું, કે એણે એ કેસની સારવાર માટે કોઈ નિસર્ગોપચારકને શા માટે ન બોલાવ્યો ? એ સાંભળીને એને બહુ જ અન્યયથી થઈ અને એણે કહ્યું : “ડૉક્ટર મને એ બબર નહોતી કે તમે આવા રોગો પશુ મટાડી શકો છો ! એ અમારે ત્યાં બહારના દરદી તરીકે આવતી હતી, એટલે એને અમારાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવાની તક મળી નહોતી, તેમ જ એણે નિસર્ગોપચારનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં નહોતાં. ‘બ્રીજ’ બાજાની પેઠે, એને પોતાને શાનાથી સારું થયું તેની જ તેને ખબર નહોતી અને એટલા માટે એને ફરી પાછી અજ્ઞાન અને નિયમભંગની શિક્ષા ભોગવવી પડી. સાચી હકીકત તો એ છે કે ઉચ્ચ રોગોની સારવારમાં જ નિસર્ગોપચાર પોતાના સૌથી મોટા ચમત્કારો સર્જે છે.

અમારો આરોગ્યભવનની પ્રેક્ટિસમાં હડોલા રોગોની સારવારમાં અમારે અમારા કાર્યની કઠિનમાં કઠિન બાબતો સામનો કરવાનો હોય છે. અમારા આરોગ્યભવનના મોટા ભાગના દરદીઓ, જ્યાં સુધી તેઓ “ભાંગીને ભૂકા ના થઈ જાય” અને એમના કેસમાં “બગાડવાનું” કશું જ બાકી ના રહે” ત્યાં સુધી અમારી પાસે સલાહ અને સારવાર માટે આવતા નથી, અને ત્યાર પછી જો થોડાક અકવાહિયાઓ કે મહિનાઓમાં કુદરત કંઈ કરામત ના કરી શકે તો તેઓ બબડે છે, અને ફરિયાદ કરે છે કે: “આ હો બહુ જ ધીમું

છે. ” હું આવી ફરિયાદોને કટલીક વાર નીચે મુજબ જવાબ આપું છું : “ આજ સુધી શોધાયેલી રોગનિવારણની સઘળી નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિઓમાં એ ઝડપીમાં ઝડપી કાર્ય કરતી પદ્ધતિ છે; કારણ કે બીજી એવી કોઈ પદ્ધતિ નથી કે જે હઠીલા રોગો મટાડી શકતી હોય. રોગનિવારણની બાબતમાં તો એ વીસમી સદીની એકસપ્રેસ છે. તમારી પાસે જે વિકલ્પ છે : કાં તો ધીમા નિસર્ગોપચારથી સાજા થાવ, અથવા તો સ્મશાન ભેગા થતાં સુધી હઠીલા રોગથી ચાલુ જ પીડાયા જ કરો. ” આવા અધીરા દરદીઓને નિસર્ગોપચારનો એક અગ્રેસર પ્રિસતીદ્રક એમ જવાબ આપતો કે : “ તમને ઝડપથી મટાડવા માટે મારે તમારી દાદીમાથી શરૂઆત કરવી જોઈતી હતી. ”

હું પહેલેથી એ હકીકત બરાબર સમજ્યો હતો કે ઉચ્ચ રોગોની સારવારમાં મારી સમગ્ર શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરવાથી, ખુબ જ ઓછા શ્રમ અને સંતાપથી મેં બહુ વધુ કીર્તિ અને વધુ ધન પ્રાપ્ત કર્યાં હોત. મારાં સગાંવહાલાં અને મિત્રોની સલાહ વિરુદ્ધ મેં આરોગ્ય-ભવનનું કાર્ય શરૂ કર્યું; કારણ કે રોગગ્રસ્ત માનવજાતને અને મારા વૈદકીય ધંધામાંથી એને હઠીલા રોગો મટાડવાની શક્યતા દર્શાવવાની મને ઉત્કટ ઇચ્છા હતી. એ ઉપરાંત આ મહાન કાર્ય માટે જેટલાં સુચાન સ્ત્રીપુરુષોને શિક્ષણ અને તાલીમ આપી શકાય તેટલાને તે આપવાની તક મેળવવા હું ઇચ્છતો હતો. એ ધીમું, કઠણ અને દુનિયાદારીની દૃષ્ટિએ અપજનશિયું કાર્ય હતું, પણ જે થોડાં વધુ વર્ષો આ કાર્ય આને આ ઝડપે વિકાસ પામશે તો મારા આદર્શોના સાક્ષાત્કાર શક્ય બનશે.

રોગ અને રોગનિવારણની એકતા જે નિસર્ગોપચારના તત્ત્વ-જ્ઞાનમાં શીખવવામાં આવે છે, અને ઉચ્ચ રોગોની સારવારમાં વધુમાં વધુ કાર્યક્ષમતાથી વ્યવહાર રીતે સિદ્ધ કરવામાં આવે છે, એ નિઃશંક રીતે વૈદકશાસ્ત્રને નિસર્ગોપચારની એક ખુબ જ કિંમતી ભેટ છે. માનવીના વ્યાધિઓના નિવારણની કલામાં આજ સુધી થયેલાં બધાં જ ક્રાન્તિકારી પ્રયત્નોમાં એ સૌથી મોટું પ્રસ્થાન છે.



## ૯ રોગ અને ચિકિત્સાની એકતા

દ્વંકામાં, રોગ અને ચિકિત્સાની એકતાનો સિદ્ધાંત નીચેના વિધાનો ઉપર રચાયો છે :

અકસ્માતથી થતી ઇજા, અને જીવન તથા આરોગ્ય માટે પ્રતિ-કૂળ પરિસ્થિતિ બાદ કરતાં, રોગમાત્રનું એક જ મુખ્ય કારણ છે, અને તે કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરનારી જીવનનિર્ગમનની આપણી ટેવો, અને એનાથી ઉત્પન્ન થતા ઉગ્ર રોગોનું દમન. x

આપણી જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન રોગના નીચે મુજબના ત્રણ મુખ્ય આવિર્ભાવોમાં પરિણમે છે :

૧. લોહી અને લસીકાનું અસ્વાભાવિક બંધારણ.
૨. શરીરમાં નિરુપયોગી પદાર્થો અને ઝેરોનો સંચય.
૩. જીવનશક્તિનો ઘટાડો અથવા મજબૂતતાનું શક્તિની ન્યૂનતા.

રોગ અને રોગનિવારણના આપણા અભ્યાસમાં આપણે સૌથી પહેલાં કોષ, કે જે માનવદેહનો મૂળભૂત એકમ છે, એના જીવનની જરૂરિયાતો વિચારવી અને સ્વીકારવી પડશે. કોષનું આરોગ્ય નીચેના ત્રણ તત્ત્વો ઉપર અવલંબે છે : સંપૂર્ણ પોષણ, મલોત્સર્ગ અને મજબૂતતાનું એક શક્તિનો નિર્બંધ પ્રવાહ.

---

x જુઓ: “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”માં રોગચક્રનું ચિત્ર.

આપણી જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનને પરિણામે, સ્વાભાવિક કાષ્ઠજીવનની આ ત્રણ જરૂરિયાતોમાંથી એક કે વધુ જરૂરિયાતોમાં અંતરાય ઊભો થઈ રોગ ઉદ્ભવે છે.

૧. લોહી અને લસીકાનું અસ્વાભાવિક બંધારણ, જે મુખ્યત્વે અયોગ્ય ખાન અને પાનથી થાય છે. એને પરિણામે એક બાજુ કુપોષણ અને કાષોનો ભૂખમરો અને બીજી બાજુ કાષોની વિષમયતા ઉદ્ભવે છે.

૨. આ પરિસ્થિતિથી શરીરમાં નિરુપયોગી પદાર્થો, રોગદ્રવ્ય અને ઝેરોનો સંચય થાય છે.

૩. એને પરિણામે, કાષને મળતા મજબૂતતંતુની શક્તિના સ્વાભાવિક નિર્બંધ પ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડે છે, અને એ રીતે એની જીવન-શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે.

કાષને મળતી મજબૂતતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ નિર્બંધ બનાવે અને એની જીવનશક્તિ ઘટાડે એવાં બીજાં કેટલાંક તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે :

ક-દરેક પ્રકારની અતિશયતાઓ પછી એ અતિશ્રમ હોય કે સ્વચ્છંદ હોય.

ખ-અસ્થિબંધારણો, સ્નાયુઓ, અસ્થિબંધનો અને બીજા સંયોજક તંતુમળોમાં ઉદ્ભવતાં યાંત્રિક ક્ષતો.

ગ-અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓનું સતત સેવન. ભય, ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, આત્મદયા વગેરે વિદ્વાતક લાગણીઓમાં કાયમ રત રહેવું.

ગ્યારે રોગના આ મુળભૂત કારણો અને આવિર્ભાવિથી જીવન-

શક્તિ એટલી હદ સુધી ઘટી જાય છે કે રોગદ્રવ્યો અને ઝેરો જીવન અને આરોગ્યને લયમાં મૂકી દે છે, ત્યારે શરીર આ રોગી અવસ્થાઓ સામે સોજા અને તાવના રૂપમાં ઉગ્ર રોગનિવારક પ્રયત્નો દ્વારા પ્રતિકાર્ય કરે છે.

આ સોજાયુક્ત ક્રિયાઓને, જે યોગ્ય સારવાર અને સહાય આપવામાં આવે તો તેઓ હરહંમેશ સર્જક હોય છે, એટલે કે એમનું સ્વરૂપ શોધક અને રોગનિવારક હોય છે, અને એ સોજાની પાંચ ભૂમિકાઓ દ્વારા પોતાનો કમ પૂરો કરે છે. જે એમનું કાર્ય સરળતાથી ચાલવા દેવામાં આવે તો તેઓ હરહંમેશ પરિસ્થિતિમાં સુધારો કરે છે, એટલે કે એમણે એમનું દેહમંદિરની શુદ્ધિનું દિતાવહ કાર્ય ઉપાડ્યું એ પહેલાં શરીર જેવું હતું એના કરતાં શુદ્ધતર અને વધુ સ્વાભાવિક બનાવીને એ દેહમંદિરમાંથી વિદાય લે છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ એ હકીકતમાં રહેલી છે કે એણે ઉગ્ર અને અર્ધઉગ્ર રોગો તેમ જ હઠીલા વ્યાધિઓની સારવારને વધુ સરળ બનાવી મૂકી છે.

દવાવાદે સેંકડો જીદા જીદા રોગોની યાદી બનાવી છે, અને એ દરેક રોગને જીદાં જીદાં પ્રકારની “રામબાણુ” દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિ-વિષો, રક્ષીઓ, અથવા તો વાઢકાપથી સારવાર કરવાનો એ આદેશ આપે છે.

આની સાથે નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની અદ્ભુત સરળતા સરખાવી જુઓ, કે જેણે તમામ ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગોની સારવારને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓમાં સમાવી દીધી છે. લેખકે “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારના ૧૩મા પ્રકરણના ૧૯ પાનાઓમાં આ ખરેખરી “સર્વ રોગહર” સારવારને સંક્ષિપ્તમાં રજૂ કરી છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની આ અદ્ભુત સરળતા જ માનવઘટિહાસમાં પહેલી જ વાર વૈદકશાસ્ત્રને એક ચોક્કસ શાસ્ત્ર બનાવે છે.

ગુરુત્વાકર્ષણના અને રાસાયણિક આકર્ષણના નિયમોએ ભૌતિક-શાસ્ત્ર, ખગોળશાસ્ત્ર અને રસાયણશાસ્ત્ર માટે જે કાંઈ કર્યું, તે જ, રોગનિવારણનો મૂળભૂત નિયમ, રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના નિયમો અને સામયિકતાનો નિયમ વૈદકશાસ્ત્ર માટે કરશે. આ નૈસર્ગિક નિયમોની શોધ પહેલાં ખગોળશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર અને ભૌતિકશાસ્ત્ર આજના વૈદકશાસ્ત્રની પેઠે જ વહેમી માન્યતાઓ અને પરસ્પરવિરોધી અભિપ્રાયોનો સમૂહ હતાં.

## ૧૦ શસ્ત્રોપચાર

આ તેમ જ બીજાં લખાણોમાં મેં એ વિધાન વારંવાર કહ્યું છે કે મોટા ભાગની શસ્ત્રક્રિયાઓ માનવદેહ ઉપર રોગનિવારક પરિણામ નથી નિપજવતી, પણ વિધાતક પરિણામ નિપજવે છે. આ હકીકત શરીરઅધારણીય પશ્ચાદ્ભૂમિકા ધરાવતા સઘળા કેસો માટે સાવ સાચી છે. જખમો, બાંગેલાં હાડકાં અથવા યાંત્રિક વિકૃતિઓ કે ક્ષતો જે બીજે કોઈ પણ રસ્તે સારાં ન જ થઈ શકે, તેમને માટે તો શસ્ત્રોપચારની આવશ્યકતાનો ઇન્કાર કરવો એ મૂર્ખાઈ બરેલું જ થઈ પડે. ન્યાં સુધી સ્ત્રીઓ ગર્ભાધાન પહેલાં અને પછી નૈસર્ગિક નિયમો મુજબ જીવનનિર્ગમન નહિ કરે ત્યાં સુધી પ્રસૂતિમાં પણ સર્નિયકલ શસ્ત્રો વાપરવાની જરૂર રહેશે.

છતાં એ, શરીરઅધારણીય રોગથી ઉદ્ભવતા તમામ સર્નિયકલ કેસો શસ્ત્રોપચારથી સારા કરી શકતા નથી. ગુરદાની, પિત્તાશયની કે મૂત્રાશયની પથરીને સર્નિયનની છરી દૂર કરી શકે છે, પણ એની ઉત્પત્તિ લોહીની અમ્લાધિકતામાંથી હોવાને કારણે એનો ફરી પાછો નવો પાક ઊતરશે કે પછી “અમ્લાધિકતા” બીજે કોઈ સ્વરૂપે કદાચ એથી પણ વધુ ખરાબ રોગના રૂપમાં દેખા દેશે. અમ્લપ્રધાન ખોરાકોનું વધુ પડતું સેવન અને અપૂર્ણ મલોત્સર્ગને કારણે ઉદ્ભવેલી અમ્લાધિકતા ઘટાડવા માટે વાઢકાપની પરંપરાએ કંઈજ કહ્યું હોતું નથી.

## એપેન્ડિસાઈટીસ

એપેન્ડિસાઈટીસના દર સોએ નવાણું કેસ આંતરડાની શિથિલ અને નિષ્ક્રિય અવસ્થામાંથી જ ઉદ્ભવે છે. સડતા ખોરાક અને મળના ગદ્ગદાઓનો અતિશય જમાવ અંધાંત્રમાં અને મોટાં આંતરડાના પ્રથમ ભાગની દીવાલોમાં સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. એપેન્ડિક્સને કે આંતરડાની દીવાલોના ચાંદાવાળા ભાગોને કાપી કાઢવાથી, આંતરડાની અશક્તિ અને એને પરિણામે ઉદ્ભવતી કમજિયાત ને સડતા મળના જમાવનો નિકાલ થતો નથી. ઊલટ પક્ષે, સામાન્ય રીતે એપેન્ડિક્સને દૂર કર્યા પછી મોટા આંતરડાની સ્થિતિ વધુ વિષમ બને છે; કારણ કે આપણા શરીરમાં કોડાના પ્રથમ ભાગને સ્નિગ્ધ રાખવાનું કાર્ય એપેન્ડિક્સ જ કરે છે. નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સાને લગતા અંતમાં આ બધું વિગતવાર સમજાવવામાં આવ્યું છે. હું અહીંયા તો એટલું જ કહીશ કે છેલ્લાં સોળ વર્ષ દરમિયાન અમે એપેન્ડિસાઈટીસના સેંકડો કેસોની સારવાર કરી છે, પણ એમાંના એક પણ કેસ ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું નથી, કે અમે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી.

## ગાંઠો

નિર્દોષ તેમ જ ઝેરી ગાંઠોની ઉત્પત્તિ, શરીરમાં રહેલાં કેટલાંક રોગજનક વિષોથી ઉદ્ભવતા ક્ષોભને લઈને થાય છે, ડા. રોસની પરિભાષામાં કહીએ તો આ “સડાના એન્કેલોઇડો” નવી ગાંઠોમાં કાષોની અસ્વાભાવિક અંધાધૂંધીભરેલી વૃદ્ધિ કરે છે. સોજાના આ સ્થાનિક કેન્દ્રોનો, અથવા તંતુમય ગાંઠોનો કે થતા કેન્સરનો શસ્ત્રક્રિયાથી નાશ કરવાથી, આ સ્થાનિક લક્ષણોને સર્જનારા એસિડો, ટોમેનો અને એન્કેલોઇડોને શરીરમાંથી શી રીતે કાઢી શકાય ?

આપણે એમ કહેવામાં સક્ષમત છીએ કે, આજે જે જે કેસો

ઉપર શસ્ત્રક્રિયાઓ થાય છે તે બધા કેસોમાંના પંચાણું ટકા કેસો કાઢીને કાઢી જાતના શારીરિક વિષો, રોગદોષો કે દવાવિષોને પરિણામે હિલભવે છે. હવે જો નૈસર્ગિક સારવારની પદ્ધતિઓથી આ રોગજનક પદાર્થોના શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં આવે તો, પ્રજનનના અવયવો, હોજરી, કાકડા કે બીજે કાઈ પણ ઠેકાણે જે સ્થાનિક સોજો હોય, એની પાસેથી તેમ જ નવી કોષવૃદ્ધિ, પથરી અને દરેક જાતની ગાંઠ પાસેથી એમનો ખોરાક ખેંચી લેવામાં આવે છે. જેમ જેમ લોહી શુદ્ધ અને સ્વાભાવિક બનતું જાય છે, તેમ તેમ આ વિજાતીય કોષવૃદ્ધિને શોષી લેવા તરફ એનું વલણ હોય છે. આ હકીકત અમે અનેક કેસોમાં સિદ્ધ કરી છે.

છેલ્લાં સોળ વર્ષોમાં અમે અમારી સંસ્થાઓમાં જે હજાર ઉપરાંત “સર્નિયકલ કેસો” ની સારવાર કરી છે; આ દરદીઓમાંથી ઘણાને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે એમની જિંદગી બચાવવા માટે તાત્કાલિક ઓપરેશન જરૂરી હતું, પણ અમારી નૈસર્ગિક સારવાર હેઠળ એમાંના બે ડઝનથી વધુ દરદીઓ ઉપર ઓપરેશન કરવાની જરૂર ના પડી. “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”માંથી લીધેલા નીચેના ઉતારા ઓપરેશનોનાં વિષાતક પરિણામો દર્શાવે છે :

“અમને એ હકીકતનો વધુ ને વધુ સાક્ષાત્કાર થતો જાય છે કે, માનવદેહ એ એક સમજાતીય અને સંવાદી સમગ્રતા છે, અને એના બીજા ભાગોને ને ઘણી વાર તો આખા શરીરને ઇંગ્લ પહોંચાડ્યા સિવાય આપણે માત્ર એના એક ભાગને ઇંગ્લ પહોંચાડી શકતા નથી. જીવનકેન્દ્રોમાં અને એમાં ય ખાસ કરીને પ્રજનનના અવયવોમાં છરી ચલાવવી એટલે મગજમાં છરી ચલાવવી. આવાં ઓપરેશનોથી મજબૂતતાનું એના તંત્રની ક્રિયાઓ ઉપર બહુ જ ખૂરા પ્રકારની જાંડી અસર થાય છે.

વિચેનાના એક ચિકિત્સકે એક બહુ જ રસિક પુસ્તક લખ્યું

છે, જેમાં એ બતાવે છે કે નાકની અંદરની આંતરત્વચા શરીરના દૂરના અંગો અને અવયવો સાથે ગાઢ સંબંધ અને સહાનુભૂતિ ધરાવે છે. એણે નાકમાં એક એવી નાની જગ્યા શોધી કાઢી કે જેને સંબંધ ફેફસાં સાથે છે. આ પ્રદેશમાં વીજગતિક સોયથી ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરવાથી એ દમના દરદીઓમાં દમના હુમલાઓ લાવી શક્યો. એ જ ભાગને જડ કરી નાખવાથી કફ અને દમના સખત હુમલાઓને એ તત્કાળ અટકાવી શક્યો. નાકની બખોલનો બીજો એક પ્રદેશ પ્રજનનના અવયવો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એ ડોક્ટરે એમ સાબિત કર્યું કે આ પ્રદેશને લગાડવામાં આવતા વીજગતિક ક્ષોભથી ગર્ભાસાવ કરાવી શકાય છે અને નાકમાંના એ જ પ્રદેશને જડ કરી નાખવાથી ગર્ભાશયના રક્તસ્રાવો અટકાવી શકાય છે.

## પ્રાદેશિક ચિકિત્સા

ખિનજરૂરી વાઢકાપો સામેની મારી ચેતવણીઓને છેલ્લામાં છેલ્લું સમર્થન પ્રાદેશિક ચિકિત્સાની નવી પદ્ધતિમાંથી મળી રહે છે. આની અંદર પણ વિજ્ઞાન ચોંકાવનારી રીતે મનમતંતુઓના તંત્રના જુદા જુદા ભાગોનું પરસ્પરાવલંબન સિદ્ધ કરે છે. એ એમ બતાવે છે કે શરીરના દૂરના ભાગોમાં થતાં ક્ષોભ અને દુઃખો આંગળીઓ ઉપરનાં કેટલાંક દેન્દ્રો દબાવવાથી દૂર કરી શકાય છે, અથવા તો હળવાં થઈ શકે છે.

આ અને આવી જ બીજી અનુભવસિદ્ધ હકીકતો માનવદેહની એકતા ઉપર અદ્ભુત પ્રકાશ ફેકે છે. શરીર અને ધડિયાળ વચ્ચે ઘણું સામ્ય છે. એના આખા યે તંત્રમાં વિકાર કર્યા વિના તમે એના એક ભાગને ધગ્ગ કરી શકશો નહિ.

સર્વિર્ગકલ ઓપરેશનોના બૂંડા પશ્ચાત્ પરિણામો હમેશાં એકદમ દેખા દેતાં નથી. બિલક પક્ષે ઘણી વાર સર્વિર્ગકલ સારવાર



પછી દેખીતા સુધારાનો સમય આવી જવ છે. ત્રાસદાયક સ્થાનિક લક્ષણો અદ્રશ્ય થયાં હોય છે, અને વાઢકાપનાં પશ્ચાત પરિણામોને દેખા દેવા માટે પૂરતો સમય મળ્યો હોતો નથી; પણ વહેલાં કે મોડાં જૂનાં લક્ષણો ઉપર રૂપમાં પાછાં દેખા દે છે અથવા તો નવા ગૂંચવાડાઓનો સમૂહ ઉદ્ભવે છે.

આવે વખતે દરદીને એમ સમજવી પડાવી દેવામાં આવે છે કે, પહેલું ઓપરેશન સંપૂર્ણ રીતે સફળ થયું હતું, અને આ પાછળથી ઉદ્ભવેલી મુશ્કેલીઓને અગાઉની તકલીફો સાથે કંઈ જ લેવાદેવા નથી, પણ એ તો તદ્દન નવી જ પીડા છે. ખીચ કેટલીક વાર એને એમ ખાતરી આપવામાં આવે છે કે પહેલું ઓપરેશન જેટલું જરૂર જોઈએ એટલું ઊંડું ગયું નહિ. પીડાના સ્થાન ઉપર પહોંચવામાં એ નિષ્ફળ ગયું, એટલા માટે એ એકડેએકથી ફરી પાછું કરવાની જરૂર રહેશે.

અને આ રીતે આનંદપૂર્વક અંગોચ્છેદનું કાર્ય ચાલ્યા જ કરે છે. શરીરમાં રહેલાં રોગવિષો એક પછી એક સોજનાં કેન્દ્રો હિતન કરે છે. આ સ્થાનિક લક્ષણોનો સર્જન તત્કાળ નિકાલ કરે છે, પણ સાચો રોગ જે વિસ્ફોટક, ખસ કે કંકમાળનો દોષ યુરિક એસિડ અથવા ઓક્સેલિક એસિડ, જેરી એલ્કલોઈડો અને ટામેનો હોય છે, તે શરીરના દરેક કોષ અને લોહીના દરેક ટીપાને અસર પહોંચાડતો હોય છે. એ સર્જનની છરીને બૂલથાપ આપે છે, અને નવા ચાંદા, ગૂમ-ડાંચો, સોજાઓ, પથરી, કેન્સરો વગેરે સર્જે છે. પરિણામે જેટલી ઝડપથી જૂની ફરિયાદો દૂર થાય છે, એટલી જ ઝડપથી નવી સર્જાય છે.

જેમણે અગાઉનાં પાનાંઓનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો હશે, તેઓ આ હકીકતો સહેલાઈથી સમજી શકશે, તેઓ એ જોઈ શકશે

કે ઉત્ર અને અર્ધ ઉત્ર ફરિયાદો કુદરતના શરીરશુદ્ધિના અને રોગ-શાંતિના પ્રયત્નો દર્શાવે છે, અને દવા કે છરીથી થતું સ્થાનિક દમન કુદરતની સુધારક અને શુદ્ધિકારક પ્રવૃત્તિઓને કેવળ હકીલા રોગમાં ફેરવી નાખવાનું જ કામ કરે છે.

ત્યારથી મેં આ વિષય ઉપર વ્યાખ્યાનો આપવાનું અને લખવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી મેં આ ચેતવણીઓ અને એમાં ય ખાસ કરીને પ્રજનનના અવયવો ઉપર થતી વાઢકાપની વિરુદ્ધ ચેતવણી ઉત્તરારી હતી. થોડા વર્ષો અગાઉ દવાવાદી ચિકિત્સકોએ નિસર્ગોપચારના બીજા ઉપદેશની સાથોસાથ આ ચેતવણીઓને પણ એક ઉમદા ધંધા ઉપરના નિર્મૂળ, અનર્થક અને કિનાખોર હુમલાઓ તરીકે વખોડી કાઢી હોત; પણ જુઓ! વચલા ગાળામાં શસ્ત્રોપચારના શસ્ત્રને જ પોતાના ભૂતકાળના દુરાચારોની હવે ખાતરી થઈ છે. ખુદ સર્જ્યનો જ હવે કબૂલ કરે છે કે, બીજાશયોને કાપી કાઢવાં એટલે 'મગજમાં ચીરો મૂકવો' અને જે સ્ત્રીઓ આ અવયવો ગુમાવી બેઠી છે, તેઓ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ અને ગાંડપણનો ભોગ બને છે.

અકરમાતથી એ શોધી કઢાયું કે બીજાશયોને કાપી કાઢવાથી મજ્જાતંતુ તંત્ર, મન અને ઊર્મિતંત્ર ઉપર નીપજતાં ભયંકર પશ્ચાત્તપરિણામોને જે ટાળવાં હોય તો એ અવયવોનો એક નાનો ભાગ, જે વટાણાં કરતાં વધુ મોટા નથી હોતો તેને સાચવી રાખવો જોઈએ. આ હકીકતનો હવે દરેક અદ્યતન સર્જ્યન સ્વીકાર કરે છે. આનાથી બીજાશયો અને બીજા નલિકારહિત મંથિઓના સાવોનું શરીરની વ્યવસ્થામાં જે અત્યંત મહત્ત્વ છે તે સમજાય છે. આ અવયવોના નાનકડા ભાગના સાવો માનવવ્યક્તિત્વની ત્રણેય ભૂમિકાઓ ઉપર જે આવી સચોટ અસર નિપજાવતા હોય તો તેમનો વિનાશ કરવાને બદલે પુનરુત્થાન શા માટે ન કરવું? આ સહેલાઈથી શક્ય છે એ અમે જેમને માટે ઓપરેશન સૂચવાયું હોય એવા સેંકડો સર્જ્યકલ કેસોમાં સિદ્ધ કર્યું છે.

સાચા ચિકિત્સકની સર્વોત્તમ કલા સંરક્ષણ અને પુનરુત્થાનમાં છે, અંગોચ્છેદ કે વિનાશમાં નથી.

## જખમો અને વહેતાં ધારાંની નિસર્ગિક સારવાર

જ્યારથી આ લેખકે નિસર્ગોપચારનું શિક્ષણ આપવા માંડ્યું અને પ્રેક્ટિસ કરવા માંડી ત્યારથી, એણે જે હકીકત પોતાની દૈનિક પ્રેક્ટિસમાં સિદ્ધ કરી છે, તે જ હકીકતનો પોતાના વ્યાખ્યાનો અને લખાણોમાં આગ્રહ રાખ્યો છે; અને તે એ કે જખમો અને વહેતાં ધારાં માટે કુદરતી અને સૌથી વધુ અસરકારક સારવાર, સ્વચ્છતા અને હવા ને પ્રકાશ સાથે એમનો સંસર્ગ એ છે.

દવાવાદના બહુ જ મજબૂત રીતે સ્થાપિત થયેલા આદેશોનું સદંતર ખંડન કરનારી, આ સારવાર કેટલી અસરકારક છે તે મેં શીકાગોની જંતુઓ અને ધૂળથી ભરેલી હવામાં પણ અનેક વર્ષો થયાં સિદ્ધ કર્યું છે. અનેક જખમો જે, સડાનાશક પાટાપીડીના બારે આવરણોને લીધે અને જેરી જંતુનાશકોથી સતત બીજવેલા રાખવાથી ક્રોધનાશક અધઃપતનની પ્રક્રિયાઓમાં બંધા આગળ વધી ગયા હતા, તેમને અમે આ સાદી સારવારથી સારા કર્યા છે.

“અર્વાચીન વૈદકશાસ્ત્રની સડાનાશક સારવારને લગતી અત્યંત મહત્ત્વની શોધો અને સારવારો” નો આ રીતે વિશેષ તેમ જ ખંડન કરવા માટે, અનેક વર્ષો થયાં મને એક અચ્છાન અક્ષરશત્રુ અને ભયંકર ભામટા તરીકે ધૂતકારી કાઢવામાં આવ્યો હતો. આ દેશનાં વૈજ્ઞાનિક અને દાર્શનિક પ્રકાશનોની હરોળમાં પ્રમુખ એવા એક માસિકના તંત્રીને મારી એક લેખમાળા બંધ કરવાની ફરજ પડી હતી; કારણ કે મેં જખમોની અને સોઝાયુક્ત તાવવાળા રોગોની સારવારમાં સડાનાશકો, રક્તરસો અને પ્રતિવિષોના ઉપયોગ સામે,

મહત્તમ સત્યાગ્રહી વક્ત્રુ ધારણુ કર્યું હતું, જેને લઈને દવાવાદી દાકતરો તરફથી તંત્રી ઉપર સેંકડો વિરોધપત્રો ગયા હતા.

“પણ સમય પલટાય છે, અને એની સાથે અમે પણ પલટા-ઈએ છીએ.” એ જર્મન કહેવત જાણે કે ખરી પડતી હોય તેમ, આજથી આસરે એક વર્ષ ઉપર, શીકાગોના દૈનિક પત્રોએ પોતાના અગ્રલેખોમાં “શસ્ત્રોપચારના શાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી અદ્ભુત શોધ” વિષે જાહેરાત કરી હતી. એમણે એ જાહેર કર્યું કે શહેરની પશ્ચિમ દિશામાં આવેલી મહાન હોસ્પિટલોમાંની એક હોસ્પિટલના સુવિખ્યાત સર્જનને એક કલ્યાણકારક શોધ કરી હતી. હવે જખમોની સારવાર સડાંનાશક અને જંતુનાશક દ્રવ્યો સિવાય, એકધારી સફળતાથી થઈ શકતી હતી, અને આ ક્રાન્તિકારી સારવાર કેવળ એ હતી કે, જખમોને હવા ને પ્રકાશ સાથે સતત સંસર્ગમાં રાખવા. લેખકે એમ કહીને લેખની સમાપ્તિ કરી હતી કે આવી ક્રાન્તિકારક શોધ તો કેવળ એ મહાન અને વિદ્વાન સર્જનથી જ થઈ શકે.

“સજીવ તંતુજળો” નામના માસિકમાં આવેલા એક તાજ જ લેખમાંથી લીધેલા નીચેના ઉત્તારા એ ખતાવે છે કે મહાન વિશ્વયુદ્ધ-માં થયેલા કેટલાક અનુભવોને લઈને સર્જનો એક કિંમતી પીઠ શીખ્યા અને એને પરિણામે તેઓ હવે છેવટે નિસર્ગોપચારને અનુ-સરી રહ્યા છે.

“સર્જનકર્તા શુદ્ધિનો સુધારો દાખલ કરવાનું માન ડૉ. કેનનને ફાળે જાય છે, જો કે એને માટે આજ સુધી સામાન્ય રીતે લીસ્ટરને યશ આપવામાં આવ્યો છે. હવે તો કહેવાતા વૈદકશાસ્ત્રની-જે ખરેખર શુદ્ધ શાસ્ત્ર છે નહિ, હતું નહિ અને યશ પણ નહિ-અનેક મૂર્ખાઈઓ અને ભૂલોમાં લીસ્ટરવાદને એનું યોગ્ય સ્થાન ક્યારનું ય આપી દેવામાં આવ્યું છે.

છેલા થોડાક મહિનાઓની અંદર તો દંવાવાદી સત્તાધિકારી-ઓએ લીસ્ટરવાદને ઉકરડામાં ફેંકી દીધો છે. ખરેખર લોર્ડ લીસ્ટર પોતે એવું કબૂલ કરવા માટે જીવ્યો કે, હવામાંના જંતુઓના નાશ માટે એણે શોધેલી કારભોલિક એસિડની પિચકારીની એણે જે હિમાયત કરી હતી તેને માટે તે શરમાતો હતો.

સર આલમોથ રાઈટ, જેને જીવતછેદન-નિષ્ણાતોની ચાલુ પેઢી અર્વાચીન સૈન્યોમાં રોગપ્રતિબંધક રસીઓ દાખલ કરનાર એક બહુ જ સમર્થ અને સફળ વૈજ્ઞાનિક તરીકે પ્રશિષ્ટાત કરે છે, એ એનો લીસ્ટરવાદ માટેનો તિરસ્કાર પોતાના જાહેર ઉચ્ચારણોમાં કડક રીતે વ્યક્ત કરે છે. રાઈટ થોડા વખત ઉપર કહ્યું હતું કે : “સડાનાશકોથી જે સિદ્ધિઓ મેળવી શકાઈ છે તે સરવાળે, સાચું કહું તો શ્રેષ્ઠ વત છે.”

ડૉ. સાઉટર એના એક તાજા જ પુસ્તક “એક સભ્યનનો બેલ્જિયમમાં અનુભવ” માં કહે છે કે : “અમને એ બહુ જ વહેલી ખબર પડી કે, જખમોને ઊંડે સુધી પાટાપોંડીથી ઢાંકી દેવા એ દરદીને માટે પ્રાણુઘાતક હતું. ધામાંથી આવતી દુર્ગંધ લયનાક હતી. એટલે નિરાશ થઈને અમે એ કમનસીબ માણસોને બહાર ખુલ્લી હવામાં મૂકી દીધા; કારણ કે તેઓ મરી જશે એવું અમે માની લીધું. અડતાળીસ કલાકમાં જ જખમોમાંથી વાસ આવતી અટકી ગઈ, ધાની સપાટી વધુ ચોખ્ખી દેખાવા લાગી; અને દેખીતી રીતે માણસો પોતે પોતાની મેજે જ પોતાની વિપત્તિ પાર કરી ગયા હતા. એ અનુભવ પછી કોષનાશની રિથિતિએ પહોંચેલા તમામ કેસોને અમે ખુલા આંગણામાં મૂકી દેતા. x x x x x અને દર વખતે પરિણામ એનું એ જ આવીને ઊભું રહેતું.”

“શસ્ત્રોપચારના શાસ્ત્રની છેલામાં છેલી અદ્ભુત શોધો” તરીકે હવે જેને સ્વીકારવામાં આવે છે તેને શોખવવાના અને અમલમાં

મૂંઝી ઊંટવૈદ્ય આચરવાના ગુના બદલ મારે માથે ધરપકડ અને ખટલાનો બચ હજી છેક હમણાં સુધી ઝમૂમતો હતો. આ હકીકતો હું કેવળ મિથ્યા બડાશ હાંકવાની વૃત્તિથી રળૂ કરતો નથી, પણ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના અનેક આદેશો ધીમે ધીમે રૂઢિચુસ્ત દવાવાદી શાસ્ત્ર અપનાવી રહ્યું છે, એને લઈને એવી આશા જાગે છે કે નિસર્ગોપચારના ખીજા વિચારો અને આચારો પણ સમય જતાં અવશ્ય સ્વીકાર પામશે એ દર્શાવવા માટે જ આ રળૂ કરું છું.

આ જાગતમાં એ હકીકત ધ્યાન ઉપર લાવવી રસદાયક થઈ પડશે કે ક્ષય માટે ખુદી હવાની સારવાર અને ટાઇફોઇડ તાવ માટે જલોપચાર એ બે સારવારો જર્મનીમાં નિસર્ગોપચારના પાસેથી જ દવાવાદી દાકતરોએ અપનાવી હતી. ત્રીસ વર્ષ કરતાં ય વધુ સમય સુધી વિન્સેન્ટ પ્રિસનીટજ, ફાધર કનાઈપ, લૂઈ કુલ્ડને અને નિસર્ગોપચારના ખીજા અગ્રેસરોને ઉગ્ર અને હઠીલા રોગોની સારવારમાં જલોપચારનો ઉપયોગ કરવા માટે, ઊંટવૈદ્ય કરવાના આરોપસર કોર્ટોમાં ધસડવામાં આવ્યા હતા, અને એમની ઉપર કેસ ચલાવવામાં આવ્યા હતા. છેવટે બર્લિનના ડૉ. બ્રાન્ડના ધ્યાન ઉપર એ આવવા માંડ્યું કે એના પોતાના ટાઇફોઇડ તાવના દરદીઓ દર સોએ પચાસથી સાઠને હિસાબે મરતા હતા, જ્યારે નિસર્ગોપચાર આચરનારા “ઊંટવૈદ્યો” ના દરદીઓ એકધારી રોગશાંતિ અનુભવતા હતા, એટલે એણે જલોપચારની સારવાર અજમાવી જોઈ, એને એ અતિશય અસરકારક માલૂમ પડી, ત્યાર બાદ એણે પોતાની આ “શોધ” દવાવાદી ધંધા આગળ એક નિર્ગંધના રૂપમાં રળૂ કરી, જેમાં એણે ટાઇફોઇડ તાવની સારવારમાં જલોપચારની આ અદ્ભુત અસરકારકતા વર્ણવી.

એ સમય બાદ આ સારવાર આખા યે જગતના પ્રગતિશીલ ચિકિત્સકોએ ખૂબ સફળતા સાથે અપનાવી છે, પણ તેઓને એ

હકીકતનો ખ્યાલ સરખો આવ્યો નથી કે, એની એ જ સાદી ઠંડા પાણીની અને ઉપવાસની સારવાર ટાઈફાઈડ તાવની બાબતમાં જેટલી અસરકારક નીવડે છે તેટલી જ અસરકારક બીજા બધા જ ઉગ્ર રોગોને મટાડવામાં પણ નીવડે છે.

“વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”માં પ્રતિપાદિત કરેલી “રોગ અને ચિકિત્સાની એકતા”નું પૂરેપૂરું હાર્દ જ્યારે તેઓ સમજશે, ત્યારે તેઓ વૈદકીય સંશોધનની સંસ્થાઓ પાછળ લક્ષ્યાવધિ ડાલરોનો દુરુપયોગ કરતા અટકશે; કારણ કે આ સંસ્થાઓ, જેરી દવાઓના રંગડાઓથી અને રસીઓ, રક્તરસો અને પ્રતિવિષોના રૂપમાં રોગ-દ્રવ્યથી, નિરાધાર દરદીઓ ઉપર આંધળા અખતરાઓ કરવા સિવાય બીજો કોઈ હેતુ પાર પાડતી નથી. ખાસ કરીને નિસર્ગોપચારે જ્યારે બધા જ ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગોને મટાડવાના પ્રશ્નનું સફળ નિરાકરણ કર્યું છે ત્યારે તો દવાવાદના અગ્રેસરો પૈસા, સમય, શક્તિ અને માનવજીવનનો આ જે દુર્ઘર્ષ કરી રહ્યા છે, એ અત્યંત અક્ષમ્ય છે.

નિસર્ગોપચારના આ પ્રચારથી થતી જાગૃતિનું પરિણામ એ આવશે કે, માનવશરીરોને રોગોત્પાદક દ્રવ્યોથી ભરી કાઢવાથી, આરોગ્ય સરજી અને સાચવી શકાય છે, એ પ્રકારની માન્યતા જે માનવજાતને વળગેલો એક ધોર અધારો વહેમ છે, એનો મૂલ્યુધંટ વાગશે.

## ૧૧ હઠીલા રોગોની સારવાર

હઠીલા રોગોની સારવારમાં નિસર્ગોપચાર એક “અશક્ય” કાર્ય પાર પાડવાની જવાબદારી ઉઠાવે છે, અને તે પાર પાડે છે. દવાવાદના શબ્દકોષમાં “હઠીલો” એ શબ્દનો અર્થ “અસાધ્ય” એવો થાય છે. જો વાંચકને આ વિધાનમાં શંકા આવતી હોય, તો હું તેને વૈદકીય પ્રેક્ટિસ વિષેનું કાર્ષ પછુ પ્રમાણુભૂત પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરું છું. એને એમ જણાશે કે દવાવાદી પડિતો રોગોને ઉગ્ર અને હઠીલી એમ બે ભૂમિકાઓ અથવા પ્રકારોમાં વહેંચી નાખે છે : તેઓ રોગની ઉગ્ર ભૂમિકાઓને સામાન્ય દવાદારની પદ્ધતિઓથી મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પણ જ્યારે રોગની હઠીલી ભૂમિકાઓની સારવારનો પ્રશ્ન આવે છે, ત્યારે આપણને નીચે મુજબના અભિપ્રાયો જોવાના મળે છે : “જ્યારે આ રોગ હઠીલી ભૂમિકાઓએ પહોંચે ત્યારે તેને મટાડી શકાતો નથી. દરદીને ધંધો બદલવાની, હવાફેર કરવાની, આરામ લેવાની કે મુસાફરી કરવાની સલાહ આપો. આ ઉપરાંત લક્ષણો જેમ જેમ ઉપસ્થિત થાય તેમ તેમ તેમની સારવાર કરો.”

હઠીલા રોગમાં ઉદ્ભવતાં આ લક્ષણો એ કુદરતના અરીરને શુદ્ધ કરવાના નિર્જળ પ્રયત્નો હોય છે. દવાવાદી દષ્ટિબિંદુથી એમની સારવાર કરવી એટલે કે એમનો ઝેરી દવાઓ અને સર્નિર્થકલો આપરેશનોથી પ્રતિબંધ કરવો અને એમને દવાથી દેવાં



દા. ત. ધારો કે એક હઠીલા રોગના દરદીમાં અમે જેને રોગનિવારક ક્રાન્તિ કહીએ છીએ તે પ્રક્રિયાએ પ્રયત્ન જાડા, ઉંઝ શરદી, શ્વેત પ્રદર, ગૂમડાં કે તાવના રૂપમાં દેખા દીધી તો કુદરતના આ શરીર-શુદ્ધિના પ્રયત્નોની દવાવાદી સારવાર હેઠળ તત્કાળ “ચિકિત્સા” કરવામાં આવશે, એટલે કે એમને પૂરેપૂરા દાખી દેવામાં આવશે અને રોગવિષોને શરીરમાં ફરી પાછાં ફેલી દેવામાં આવશે. સાદી સમજથી જરાક વિચાર કરતાં જ એ સમજશે, કે આવી સારવાર હેઠળ હઠીલા રોગના દરદીને સાજા થવાની તક ક્યાંથી રહે ? શું એ દીવા જેવું નથી કે લક્ષણોની આ ‘ચિકિત્સા’જ ખુદ મટાડને અશક્ય બનાવી દે છે ?

બીજા બાજુ નિસર્ગોપચાર આગળ જણાવ્યા મુજબ, નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનની પદ્ધતિઓ દ્વારા, લોહીનું ઘડતર કરે છે, શરીરની શુદ્ધિ કરે છે, યાંત્રિક ક્ષતો સુધારે છે, અને માનસિક ને ઔર્મિક અવસ્થાઓને સંવાદી બનાવે છે, જેને લઈને જીવનતંત્ર ફરી એક વાર જુદી જુદી જાતના ઉંઝ મલોત્સર્ગના રૂપમાં, શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો માટે, જાગ્રત બને છે. આ બેમાંથી કયો કુદરતી રસ્તો છે, અને કયો અકુદરતી અને વિનાશક રસ્તો છે, એ સાદી સમજ ધરાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ નક્કી કરી શકે એમ છે.

## ૧૨ નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર

માનવજાતના કસ્યાણુ માટે અત્યંત મહત્વનો એવો આ નૈસર્ગિક વિજ્ઞાનનો ગ્રીષ્મ એક પ્રદેશ છે. સુરોપીઅન આરોગ્યભવનોમાં અને નિસર્ગોપચારની પાઠશાળાઓમાં મારી આરોગ્ય અને જ્ઞાનની શોધ કરમિયાન હું વિવેકયુક્ત નિરામિષાહારના સિદ્ધાંતો અને એમનો અમલ કરવાની વ્યવહાર પદ્ધતિઓ સાથે પહેલી જ વાર પરિચયમાં આવ્યો.

જ્યારે હું આ દેશમાં પાછો ફર્યો, ત્યારે અહીં નિરામિષાહાર અને નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓએ કેટલી પ્રગતિ કરી હતી તે જાણવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ હું આતુર હતો. મેં એ જોયું કે ઇંગ્લેંડ અને અમેરિકાના નિરામિષાહારના નેતાઓએ પોતાની નિરામિષાહારી ભોજનની પદ્ધતિઓ એલોપેથિક વૈદ્યકીય સંપ્રદાયના શિક્ષણ મુજબ જ રચી હતી આ શિક્ષણ મુજબ નર્ત્રિલો, તૈલીદઓ અને કર્બુદિતો એ જ અત્યંત મહત્વના આહાર-તત્ત્વો હતાં, ખરી રીતે તો દૈનિક આહારમાં કે રોગોની સારવારમાં કેવળ એ તત્ત્વો જ ધ્યાન આપવા યોગ્ય હતા.

એ જ વખતે ઇંગ્લેંડના નિરામિષાહારના નેતાઓમાંના એક શ્રી. ઇ. પી. મીક્સે “નિરામિષાહારીઓ નિષ્કૂળ શા માટે જન્મ છે ?

એ નામનું એક પુસ્તક પ્રગટ કર્યું. એની દલીલોનો સાર એ હતો કે, તેમની નિષ્ફળતાનું કારણ એ છે કે તેમના ખોરાકમાં માંસ અને ઈંડાના ત્યાગથી ઉદ્ભવતી નત્રિલની ન્યૂનતા પૂરી પાડવા માટે જોઈતું નત્રિલ હોતું નથી. નિરામિષાહારી આહારમાં ખૂટતું નત્રિલ ઉમેરવા માટે એ તાજા ગાંધી પતીરમાંથી ખનાવેલી મુખ્યત્વે સંગઠિત નત્રિલ ધરાવતી “પ્લાઝમોન” નામની ખનાવટની ભલામણ કરે છે.

નિસર્ગોપચારે આપેલી દૃષ્ટિને લઈને આપણે હવે એ જાણીએ છીએ કે, મીઠાને જે નિરામિષાહારની નિષ્ફળતાઓ જોવાની મળી તેનું સાચું કારણ તો ખોરાકમાં નત્રિલો, કાર્બોહિડ્રેટ અને તૈલીદ્રવ્યોની અતિશયતા અને બાવાત્મક અલ્કલ ખનીજ તત્ત્વોની ન્યૂનતા એ જ હતું.

એના જમાનાના તેમ જ આજના અનેક નિરામિષાહારીઓ નિરામિષાહારથી લાભ ના મેળવી શક્યા એનું ખીજું એક કારણ એ છે કે એમણે નિરામિષાહારી ભોજન સાથે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની ખોજ જરૂરી પદ્ધતિઓનું સંયોજન ના કર્યું. એમણે નિરામિષાહારી ભોજનથી જે કાંઈ લાભો મેળવ્યા તે તમામ લાભો ઉષ્ણોદકસ્નાન, અયોગ્ય શ્વસનપદ્ધતિ, બેઠાડું જીવન, ધૂમ્રપાન, દવાખાજ અને ઉંમ્ર મલોત્સર્ગના દમનથી ગુમાવ્યા.

ખીજાઓ નિષ્ફળ જાય છે, અથવા તો પોતે નિષ્ફળ ગયા છે, એમ તેઓ માની લે છે; એનું કારણ એ છે કે તેઓ મટાકનોં મૂળ-જૂત નિયમ, રાગનિવારક કાન્તિઓના નિયમો અને સામયિકતાના નિયમ વિષે કશું જાણતા હોતા નથી. તેઓ વિવેકયુક્ત નિરામિષાહારી ભોજન લે છે, અને એકન્દિયાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે, તેમ જ તેઓ પદ્ધતિસર કસરત કરે છે, જોડા ને તાલખદ્ધાસોચ્છાસ

લે છે અને સર્જક ને સંવાદી રીતે વિચારે વિચારે છે ને ઊર્મિઓ અનુભવે છે. જીવનનિર્ગમનની આ નૈસર્ગિક અને બુદ્ધિયુક્ત દેવાને પરિણામે તેઓ પોતાના આરોગ્યમાં અમુક હદ સુધી એકધારે સુધારે અનુભવે છે. અચાનક એમનાં તમામ જૂના દુઃખો ને દરદો અને ખીજ ફરિયાદો ફરી પાછાં દેખા દે છે. એટલે તેઓ એમ નક્કી કરે છે કે નિરામિષાહારી ભોજન એ એક છેતરપીંડી ને ભ્રમણા છે, અને તેઓ પોતાના અસહ્ય, શિથિલ ને વિલાસી જીવન તરફ અને પોતાની જરીપુરાણી માનીતી દવાની ગોળીઓ ને રગડાઓ તરફ પાછા ફરે છે.

“શક્તિ” માસિકનો તંત્રી જેનો “રોગ માત્રનો રામબાણુ છલાજ” અને એકનો એક નિવૃત્તિવિનોદ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ એ છે, એ હડહડતો નિરામિષાહારવિરોધી હતો અને છે. એ પોતે જે માસિક પ્રગટ કરતો હતો, એમાં એણે થોડાં વર્ષો અગાઉ “જેમણે જેમણે નિરામિષાહાર અજમાવ્યો હોય અને સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ ગયા હોય” એવા “શક્તિ”ના વાંચકો તરફથી આવેલા પત્રોની હારમાળા પ્રગટ કરી હતી. મોટા ભાગના પત્રોનું લખાણ નીચે મુજબ હતું. :

“અનેક વર્ષો થયાં હું હઠીલા સંધિવાથી પીડાતો હતો. મેં અનેક દાકનરો અને ઇલાજો અજમાવ્યા પણ મને રાહત મળી નહીં. આખરે એક પ્રિય મિત્રના અત્યાગ્રહને વશ થઈને મેં ફળો, શાકભાજીઓ, આખા ધડિંની રોટી અને ડેરીની પેદાશો જ મુખ્યત્વે ધરાવતું કડક નિરામિષાહારી ભોજન અજમાવી જોયું સાથે સાથે મેં ઠંડા પાણીનું રત્નન, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ અને આરોગ્યદાયક કસરતોનો પદ્ધતિસર અભ્યસ આદર્યો.”

અમુક સમય સુધી મેં બહુ જ સુંદર સુધારો અનુભવ્યો, પણ થોડાક મહિનાઓ બાદ અચાનક મારા તમામ જૂના સંધિવાના સણકા ને ચસકા અને ખીજ બધાં લક્ષણો ફરી પાછાં ઉત્તર રૂપમાં આવ્યાં,

ત્યારે મને ખ્યાલ આવ્યો કે આ દુષ્કાળિયો ખોરાક ખાઈને, અને મારા શરીરને ઠંડા પાણીના સ્નાનથી સતત ઠારી નાખીને, હું મારી જાતને બેવકૂફ બનાવી રહ્યો હતો, એવું કહેનારા મારા મિત્રો સાવ સાચા હતા. એટલે પછી મેં ફરી પાછો પ્રચલિત, પૌષ્ટિક ને મજબૂત ખોરાક શરૂ કર્યો, અને બધાં ધર્તિગો પડતાં મૂક્યાં. આપનો—” વિગેરે.

જો આ શાણા જાઈ અને એમના જેવા જ ખીજાં અનેક જાઈબહેનો રોગનિવારણના નિયમો જાણના હોત તો તેઓને આ રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના આગમનથી આનંદ થાત, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ નૈસર્ગિક જીવનક્રમને વધુ કડક એકનિષ્ઠાથી અનુસરીને તેમણે કુદરતના શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નોને સફાવ કરી હોત, અને એ રીતે ભવિષ્યના સંપૂર્ણ આરોગ્યનો પાયો નાખ્યો હોત.

આ દેશના મોટામાં મોટા અને સારામાં સારી રીતે સ્થપાયેલા આરોગ્યભવનોમાં રોગનિવારક ક્રાન્તિના નિયમ વિષે અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે, અથવા તો જો એને વિષે જ્ઞાન હોય તો પણ તેનો ભારપૂર્વક ઇન્કાર થાય છે અને ઉપેક્ષા સેવાય છે. હું અવારનવાર એવા લોકોને મળું છું કે જેઓ મને એમ કહે છે કે તમે આપો છો એ જ સારવાર અમે અમુક અમુક મોટા આરોગ્યજીવનમાં લઈ જોઈ છીએ. એમની અનુભવકથા સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની હોય છે: “મેં અમુક સમય સુધી ખૂબ સરસ સુધારો અનુભવ્યો, પણ પછીથી ફરી પાછો મારો કેસ કંથવ્યો. મારી બધી જૂની દરિયાદો એવા ને એવા ખરાબ રૂપમાં પાછી આવી, એટલે અલગત મને પછી ખ્યાલ આવ્યો કે આ કહેવાતી કુદરતી સારવાર મારી દરિયાદો નાબૂદ કરવા માટે ઉપયોગી ન હોતી.” એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એ દરદીઓ પોતાનાં માંસકાં પોટલાં ખાંધીને ઘર બેગા થયા, એમના જૂનાં ખાનપાન ને દવાદારૂ શરૂ કર્યો, અથવા તો સર્જિકલ વાઢકાપનો આશ્રય લીધો.

એ એક સાચી હકીકત છે કે આજ દિવસ સુધી આ દેશનાં સૌથી વધુ ગાણીતાં અને અત્યંત વિલાસી રીતે સુખસગવડનાં સાધનોથી સુસજ્જ કરેલાં આરોગ્યભવનો જે (આજેવતે અંશે) નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓની હિમાયત અને પ્રેક્ટિસ કરે છે એમ માનવામાં આવે છે, તેઓ નવિલો, ક્યુરિટો, તૈલીદળ્યો અને શર્કરાઓનું અત્યંત પ્રાધાન્ય ધરાવતો આહાર પસંદ કરે છે. એમનાં મોટાં કારખાનાં અને આહારઅંકારો આરોગ્યવાંચ્છુ આમજનતા આગળ ફેવળ અનાજો ફાચલિયાં, કંકાળો અને ઝોલીવોમાંથી બનાવેલા ખોરાકો રજૂ કરે છે. એમની સંસ્થાઓની ભોજનનોંધો જુદાજુદા ખોરાકોમાં ફેટલા પ્રમાણમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા એકમો (કેલોરીઓ) છે, એની માહિતી આપે છે, અને ત્યાં દરદીઓને એમ કહેવામાં આવે છે કે, એમને પ્રાણી જ ગરમી અને શક્તિના ઉત્પાદન માટે આવશ્યક ખજાતજુ પૂરું પાડવા, આટલી કેલોરીની દરરોજ જરૂર છે. એમને એમની ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર એકમોની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવા માટે જ ખોરાકના પ્રકારો અને જથ્થો પસંદ કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.

દરદીઓને આપવામાં આવતી આ ભોજનનોંધો અને ખોરાકના ફાહાઓમાં, માનવશરીરમાં ભાવાત્મક ખનીજ ક્ષારોના કાર્યો વિષે અથવા તો સમતોલ ભોજનમાં એમના મહત્ત્વ વિષે કંઈ જ કહેવામાં આવતું નથી.

જર્મનીથી પાછો ફર્યા પછી ટૂંક સમયમાં જ હું એ સમયે સ્વીકારોના ગર્યાગાંડ્યા નિસર્ગોપચારમાં માનનારા “ચક્રમો”ના માનીતા મિલનસ્થાન લીકન પાર્ક પાસે આવેલા હો. લેનના આરોગ્યભવનમાં ઝોટો કાર્કને માળ્યો. કાર્કને આ નવા વિચારોનો એક લાગ્યો હતો, અને એમણે “સર્વ સુધારાઓનો મૂળમૂત પાયો” એ નામની નિરામિ-પાહારી ભોજનના કાયદાઓ વર્ણવતી એક રસિક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી

હતી. એ પુસ્તિકા વાંચ્યા પછી મેં લેખકનું એ હકીકત તરફ ધ્યાન દોર્યું કે, ઈંગ્લેન્ડ અને અમેરિકાના પેતાના તમામ પૂરોગામીઓની પેઠે જ, એમણે પણ ખોરાકના પ્રશ્નની ખનીજ દારોની યાજુ, જેના અભ્યાસમાં જ આ આખા યે પ્રશ્નોનો એક માત્ર અને સાચો ઉકેલ હતો, તેની સદંતર ઉપેક્ષા કરી હતી.

મેં એમનું ધ્યાન હેન્સલ અને ડૉ. લામન જેવા જર્મન નિરામિષાહારી પ્રવૃત્તિના પ્રથમ પંકિતના લેખકોના લખાણો તરફ, અને ડૉ. હેગના “ચાર્ક એસિડ” તરફ દોર્યું. ઓટોકાર્કે આ નવું દૃષ્ટિબિંદુ ઉત્સાહપૂર્વક સ્વીકાર્યું, અને એને પરિણામે એમને પોતાને તેમ જ આ દેશમાં ચાલી રહેલી નિરામિષાહારની ચળવળને ખૂબ લાભ થયો.

એના પછી ટૂંક સમયમાં આર્થર પ્લિઝમેન જે હર્ટ વર્તમાનપત્રોના સમૂહનો સાહિત્યવિભાગને યુદ્ધિશાળી અને બહુશ્રુત તંત્રી છે-તેણે નિરામિષાહાર વિરુદ્ધનો પોતાનો એક કડક લેખ પ્રગટ કર્યો. પ્લિઝમેનની એના પાંડિત્ય માટે મેં કાયમ પ્રસંશા કર્યા કરી છે, એનું તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ઇતિહાસ અને સમાજશાસ્ત્ર જેવા ભિન્ન ભિન્ન વિષયો પરત્વેનું માહિતીભંડોળ બહુ સારું છે, પણ એ જ્યારે નિરામિષાહાર, વેકસીનેશન, રક્તરસો, અને વાટકાપ વિષે લખે છે ત્યારે એ હજી યે જૂના ચીલાઓમાં ચાલ્યા કરે છે અને પોતાનું નિજ્ઞાન ચૂકી જાય છે. એ “સૂચ બંદરનો વેપારી” હોવાથી બધાંયે વિજ્ઞાનોમાં માથું મારે છે. એને લઈને એ દરેકમાં એકસરખી માહિતી ધરાવી શકતો નથી.

ઓટોકાર્કે આ તક ઝડપી લીધી, અને પ્લિઝમેનના લેખને “માંસાહારની મૂર્ખતા” એ નામની પુસ્તિકામાં જવાબ આપ્યો. આ પુસ્તિકામાં એમણે પ્રાણીઓ અને માનવીના દેહોમાં ચાલતી જીવન-

ક્રિયાઓમાં અને એને અંગે જ્ઞાનપાન અને ઔષધોમાં લાવાત્મક ખનીજક્ષારોના મહત્વ ઉપર ખૂબ ભાર મૂક્યો. અંગ્રેજી ભાષામાં આ પહેલો જ નિબંધ લખાયો હતો, કે જેમાં પોષણમાં અને ઔષધોપચારમાં ખનીજ ક્ષારોના પ્રશ્નની મીમાંસા કરવામાં આવી હોય. નેચરકોર્સર મેગેઝિનમાં મેં એક લેખમાળા લખીને આ વિષયને આગળ ચલાવ્યો. “નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર” વિષેના આ લેખો જરાબર એ વર્ષ સુધી દર મહિને પ્રગટ થતા હતા. એ સમય પછી (૧૯૦૭-૧૯૦૯) આ દેશના લગભગ બધા જ પ્રગતિશીલ આહારસુધારકો પોતાના લખાણોમાં અને એમના જ્ઞાનપાનના ફરમાનોમાં લાવાત્મક ખનીજતત્ત્વોના મહત્વ ઉપર ભાર મૂકે છે.

એનો એક દાખલો આલ્ફ્રેડ મેકકેન એ છે, જે પુસ્તકે એને સુવિખ્યાત કર્યો તે પુસ્તકનું નામ “બૂબે મરતું અમેરિકા” એ છે. એનો અર્થ એ છે કે અમેરિકા જ્યારે એક બાબુ રોગોત્પાદક, કપ્પુંદિતો, નત્રિલો, તૈલીદ્રવ્યો અને શર્કરાનો અત્યાહાર કરી રહ્યું છે. ત્યારે બીજી બાબુ ખનીજ ક્ષારો માટે ભૂખે મરી રહ્યું છે. આ પુસ્તકે ખનીજક્ષારોના પ્રશ્નની સીધીસીધી નિસર્ગોપચારની દ્રષ્ટિ જ મીમાંસા કરે છે. મેકકેન પોતે નિસર્ગોપચારનો ચિકિત્સક નહોતો, એટલે રૂઢિચુસ્ત દવાવાદી દાકતરોને એનાથી ઉશ્કેરાવાનું કાઠ કારણ નહોતું, એટલા માટે ન્યૂયોર્કના એક દૈનિકપત્રે એના લેખો પ્રગટ કર્યા, અને આહાર, રસાયનશાસ્ત્ર અને ખોરાકને લગતા અન્ય વિષયોના એક અધિકારી લેખક તરીકેની એની કીર્તિ સ્થાપી. ત્યાર બાદ “શીકાગો ડેલી ન્યૂઝ” એના લેખો છાપવા માંડ્યા, અને હજારો રૂપિયાને અર્થે, શીકાગોના બધા મોટા વર્તમાનપત્રોમાં આખાં પાનાં ભરીને એની જાહેરાત કરી.

આ લખાણોના મોટા ભાગના વાંચકોને એ હકીકતનો ખ્યાલ નથી કે એ લખાણો નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાના આદે-



શોને કડક રીતે અનુસરે છે, જે વળી વધુ એક વાર સિધ્ધ કરે છે કે ઉપેક્ષિત આખતોમાંથી ધણી વાર શુભતત્ત્વ જન્મી પડે છે.

“ વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર ”ના “ નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર ” એ નામના એક પ્રકરણમાં નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્રના મૂળતત્ત્વો સમજાવવામાં આવ્યાં છે. આ આખા ગે વિષયની તમામ શક્ય દૃષ્ટિબિંદુઓથી “ નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્રના મૂળતત્ત્વો ” એ પુસ્તકમાં છણાવટ કરવામાં આવી છે.

આ પુસ્તકમાં એ ઉપરાંત ૬૦૦ નિરામિષાહારી વાનીઓ શ્રીમતી હેત્રી લીન્ડસ્દાર, જે નિરામિષાહારી રસોઈના મોટામાં મોટા નિષ્ણાત અને અધિકારી લેખિકા છે, તેમના તરફથી રજૂ કરવામાં આવી છે. આ ઉપયોગી કાર્ય માટે એમને કુદરતી બક્ષિસ હોવા ઉપરાંત, યુરોપીયન આરોગ્યલવનો અને નિરામિષાહારી ઉપાહારગૃહોમાં અમારા અનુભવોથી અને આ દેશના કેટલાક નિસર્ગોપચારના આરોગ્યલવનોના સ્વયંપાકગૃહોની વ્યવસ્થા દ્વારા, આ કાર્યક્ષેત્રમાં કિંમતી જ્ઞાન અને વ્યવહાર અનુભવ મેળવવાની એમને અસાધારણ તક મળી છે. એમની સચનાઓ મુજબ કરવામાં આવેલી નિરામિષાહારી રસોઈ, માંસરહિત ખોરાકને કેવળ પથ્ય જ નહિ, પણ સાથે સાથે સ્વાદિષ્ટ પણ બનાવે છે. એને લઈને અમારી સંસ્થાઓમાં આપવામાં આવતા સમતોલ અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનો આરોગનારા રીઠા માંસાહારીઓ પણ પોતાની માનીતી માંસની વાનીઓ વિસારે પાડે છે.

## ૧૩ આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન દ્વારા આપણને મળી ચૂકેલી, રોગનિ-  
વારક કલાની કેટલીયે મૌલિક શોધો અને ક્રાન્તિકારી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિ-  
ઓને હું અત્યાર સુધીમાં જણાવી ગયો, એટલે એનું પુનરાવર્તન  
કદાચ કાલને કંટાળામયું લાગે. પણ હજી આ વાતનો છેડો તો બહુ  
જ દૂર છે.

આંખની કનીનિકા દ્વારા થતું નિદાન એ નિસર્ગોપચારની નિદા-  
નશાસ્ત્રને એક બહુ જ કિંમતી ભેટ છે. હંગરી દેશમાં આવેલા બુડા-  
પેસ્ટ શહેરનો ડૉ. વાન પેકઝેલી જ્યારે દસ વર્ષની ઉંમરનો છોકરો  
હતો, ત્યારે એણે કેવળ અકસ્માતથી જ આંખની કનીનિકામાં દેખાતી  
કુદરતની નોંધોની શોધ કરી.

એને વિષે એમ કહેવાય છે કે, એક દિવસ જ્યારે એ પોતાના  
ધરના બગીચામાં રમતો હતો, ત્યારે એણે એક ધ્રુવક પકડ્યું. એ  
પક્ષીને પકડી રાખવા માટે ખેંચતાણ કરતા એણે એનું એક અંગ  
બાંગી નાખ્યું. એ ધ્રુવકની મોટી તેજસ્વી આંખોમાં સીધેસીધો દષ્ટિ-  
પ્રત્યક્ષ કરતાં, જે ક્ષણે હાડકું તૂટ્યું તે જ ક્ષણે આંખની કનીનિકાના  
નીચેના મધ્યસ્થ પ્રદેશમાં, એણે એક કાળા ટપકાનું આગમન જોયું.  
પાછળથી એને એમ માલૂમ પડ્યું કે એ પ્રદેશ આંખની કનીનિકામાં  
બાંગેલા પમનું સ્થાન દર્શાવતો હતો.

એ જોકરાએ એ પક્ષીના ભાંગેલા અંગ ઉપર ચીપાટ મુકી પાટો બાંધ્યો, અને એ ધુવડને પોતાને ત્યાં પાળેલા પક્ષી તરીકે રાખ્યું. એ ભાંગાણુ સંધાઈ ગયા પછી, એણે એ જોયું કે આંખથી કીનનિકામાંના કાળા ટપકા ઉપર સફેદ છારી ફરી વળી, અને એ ટપકાની આજુબાજુ સફેદ કિનારી બંધાઈ ગઈ. એનો અર્થ એ હતો કે ભાંગેલા હાડકામાં નવી તંતુખળોની રચના થઈ હતી.

આ બનાવે એ ભાવિ ડોક્ટરના મગજ ઉપર એક કાયમી છાપ પાડી. પક્ષીના વર્ષોમાં એને આ પ્રસંગ વારંવાર યાદ આવતો. ત્યાર બાદ વિશેષ અવલોકનો કરવાથી એની એ ખાતરી થઈ કે, અનેક અસ્વાભાવિક શારીરિક અવસ્થાઓનું આંખની કનીનિકામાં આલેખન થતું હતું.

એક વૈદકીય વિદ્યાર્થી તરીકે, વૉન પેટ્રેલી ઇ. સ. ૧૮૪૮ની ક્રાન્તિકારી ચળવળમાં સડોવાયો, અને આ ચળવળના એક અગ્રસર તરીકે, એને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યો. એના આ જેલનિવાસ દરમિયાન પોતાની પ્રિય સંભાવનાનું સંશોધન કરવા માટે એને પુષ્કળ સમય અને દુરસદ મળ્યાં, જે સમય દરમિયાન પોતાની શોધના મહત્વ વિષે, એની વધુ ને વધુ ખાતરી થતી ગઈ. એના છુટકારા પછી, પોતાની મહત્વની શોધાનો વધુ વિકાસ કરવા માટે, અને એ શોધાનો ઑપરેશન અને શવજ્ઞનના ઓરડાઓમાં તાળો મેળવવા માટે, એણે વૈદકનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. કૉલેજ હોસ્પિટલના સર્જિકલ વૉર્ડોના સ્થાયી વસવાટ કરનાર ડોક્ટર તરીકે એણે પેતાનું નામ નોંધાવ્યું. અહીં આગળ એને અકસ્માતો પડી, તેમ જ સર્જિકલ ઑપરેશનો પહેલાં અને પછી, દરદીઓની આંખો તપાસવાની પૂરતી તક મળી ગઈ. એ રીતે એ આંખની કનીનિકાનો પ્રથમ નકશો ધણા શ્રમ પછી કરી શકવાને સમર્થ થયો.

માનવરોએ અને તેમનાં કારણોનું નિદાન કરનારો આ નવી પદ્ધતિના અભ્યાસ પાછળ જેમણે પોતાનાં આખાં જીવન આપી દીધાં છે, એવા અનેક પ્રમાણિક અને સમર્થ સંશોધકોએ વૈન પેકેજીની શોધોને અત્યંત પરિશ્રમપૂર્વક ઝીણામાં ઝીણી વિગતો સુધી પરિપૂર્ણ કરી છે.

આ પદ્ધતિની યુરોપમાં અનેક નિસર્ગોપચારના ચિકિત્સકોએ અને થોડાક હોમિયોપેથિક ડાક્ટરોએ કસોટી કરી છે, અને એનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યો છે, પણ આજ સુધી દવાવાદના પ્રતિનિધિઓએ એની સદંતર ઉપેક્ષા કરી છે, આ હકીકતમાં કથું જ વિચિત્ર નથી; કારણ કે આંખની કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો, ઝેરી દવાઓના અને અનાવશ્યક સર્જિકલ અંગોચ્છેદના વિષાતક પરિણામો સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે.

આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન અથવા તો નેત્રનિદાનશાસ્ત્રનો આ દેશમાં આજથી આશરે પંદર વર્ષ ઉપર પહેલી જ વાર ડૉ. હેન્રી લેન અને મારી મારફ્ટે પ્રવેશ થયો, હવે એ શાસ્ત્ર દવાવિરોધી ચિકિત્સકોમાં બહોળા પાયા પર પ્રચલિત થયું છે, અને નિદાનશાસ્ત્રમાં થયેલા એક મહત્ત્વના ઉમેરા તરીકે એણે પોતાની કિંમત પુરવાર કરી છે.

જોકે આંખની કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો માનવદેહની તમામ રોગી અવસ્થાઓને પ્રગટ કરે છે, એવો અમારો દાવો નથી, તો પણ એનાથી આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની આંતરિક પ્રક્રિયાઓ વિષે, અને ખાસ કરીને રોગના મૂળભૂત કારણો વિષે, અત્યંત રસિક અને ખરેખરો કિંમતી માહિતી, એટલા બધા પ્રમાણમાં પૂરી થકે છે કે, રોગનિદાનની આ નવી પદ્ધતિ સિવાય કામ કરવાનું અમને પાણવે એમ નથી.

દવાવિરોધી ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓના અનુયાયીઓ માટે નેત્રનિદાનશાસ્ત્ર ખાસ કરીને રસિક અને કિંમતી હોવાનું કારણ એ છે કે આંખની કનીનિકામાંની તોધા નિસર્ગોપચારનાં તત્ત્વજ્ઞાન અને કલ્પના તમામ મૂળભૂત નિયમો, સિદ્ધાંતો અને આદેશોની સરચાક સપ્રમાણ સિદ્ધિ કરે છે.

ડૉ. લેને આ વિષયની મીમાંસા કરતું અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રથમ પુસ્તક લખ્યું. એમના અનુસરણમાં મેં “ નેચર ક્યોર મેગેઝિન ”માં લેખો લખવા માંડ્યા, જે બે વર્ષની મુદત સુધી દર મહિને પ્રગટ થયા.

હું હવે નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળા માટે એક નવું પુસ્તક લખી રહ્યો છું, જેનું નામ છે ‘ નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર. ’

## ૧૪ “ નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર ”

“ પ્રમાણિક રોગનિદાનશાસ્ત્રી આગળ ખરેખર કિંમતી સિધ્ધ થયેલી, રોગનું નિદાન અને એનું બંધન સૂચન કરવાની, તેમ જ તેની સારવારની તમામ જૂની અને નવી પદ્ધતિઓનો નિસર્ગોપચારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જોકે નિસર્ગોપચારના નિદાનશાસ્ત્રમાં મેં શારીરિક નિદાન, પ્રયોગશાળાની પરીક્ષાઓ, કરોડ વિશ્લેષણ અને આધારનિદાનનું નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુથી વર્ણન કર્યું છે, તો પણ એ પુસ્તક મોટે ભાગે આંખની કનીનિકા દ્વારા નિદાન અથવા તે નેત્રનિદાનશાસ્ત્રની મીમાંસા કરે છે. આ રસિક વિષયના મારા નિરૂપણમાં મેં આ દિશામાં કાર્ય કરનારા સૌથી વધુ ગ્રાણીતા સંશોધકો અને અવલોકનકારોએ આજ સુધી કરેલા કાર્યનો અરાબર ઉપયોગ કર્યો છે.

હું એમ માનું છું કે આ વિષય ઉપર આ અગાઉ પ્રસિધ્ધ થયેલાં કેટલાં પણ લખાણ કરતાં રોગનિદાનની આ નવી પદ્ધતિની મારી રજૂઆત વૈજ્ઞાનિક સંશોધકો માટે વધુ સંતોષકારક નીવડશે એમ હું વ્યાજબી રીતે કહી શકું છું. અમારી શિક્ષણની સંસ્થામાં ચિકિત્સક અને શિક્ષક તરીકે કાર્ય કરતાં ડૉ. જન ડયુ પ્લેસીસે આંખની રચના વિષેના પ્રમાણભૂત પુસ્તકોનો કાળજીભર્યો અભ્યાસ કરીને મને મારા કાર્યમાં કિંમતી મદદ કરી છે. આ અભ્યાસને લઈને અમે એ બતાવી શક્યા છીએ કે, ક્યા ક્યા રોગિક અને રચનાત્મક ફેરફારો,

જુદી જુદી જાતના “ક્ષતો” અથવા તો આંખની કનીનિકામાં દેખાતાં અસ્વભાવિક અવસ્થાઓના ચિકિત્સા ઉત્પન્ન કરે છે.

કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો દ્વારા શરીરની રોગી અવસ્થાઓનો અભ્યાસ જ્યારે વાસ્તવિક પ્રેક્ટિસમાં જોવા મળતા અનેક કેસોથી સ્પષ્ટ રીતે થાય છે ત્યારે તે અભ્યાસ એક નિષ્ણાત ગુનાશોધકના કાર્ય જેટલો જ મોહક બને છે. આ પુસ્તકના અભ્યાસથી કોઈ પણ વ્યક્તિ ઝાઝી મુશ્કેલી સિવાય એની પોતાની આંખોમાં અથવા તો એના સગાંવહાણાં અને મિત્રોની આંખોમાં દેખાતા એમના શરીરમાં થતા જુદા જુદા સારાનરસા ફેરફારો પારખવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં કુશળતા મેળવી શકે છે.

## ૧૫ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ

જોકે નિસર્ગોપચારની વિચારણા પ્રાણુવિનિમય, માનસોપચાર અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં જે કંઈ સુભતત્ત્વ છે તેને સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકાર કરે છે. અને એનો વ્યવહાર અમલ કરે છે. તો પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિની આ મહત્ત્વની શાખાઓની મીમાંસા કરતાં જુદા જુદા સંપ્રદાયો, દર્શનો અને પદ્ધતિઓ તરફથી રજૂ કરવામાં આવતા તમામ ઉપદેશોને નિસર્ગોપચાર સ્વીકારતો કે મંજૂર રાખતો નથી. નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાને આ પદ્ધતિઓમાં એવી કેટલીક નબળી કડીઓ અને ભૂલો ઉઘાડી પાડી છે કે જેને આ અગાઉ કદી સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકાર થયો નહોતો, અને એ તરફ જાહેર પ્રગતિનું ધ્યાન દોરવામાં આવ્યું નહોતું. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સનો પદાર્થ અને રોગની અવાસ્તવિકતા વિષેનો મત, નિસર્ગોપચાર શા માટે સ્વીકારી શકે નહિ એ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પ્રથમ પુસ્તક “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”માં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની મીમાંસા કરતા પ્રકરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે.

ઉમ રોગ કે જેના અસ્તિત્વનો, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ સિદ્ધાંતમાં ઈન્કાર કરવાનો અને સારવારમાં ઉપેક્ષા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે જ વાસ્તવિક રીતે તો મટાડ છે.



એમની પધ્ધતિમાં બીજા એક નબળા મુદ્દો એ છે કે તેઓ સારવારની તમામ ભૌતિક પધ્ધતિઓ સામે અને આત્મસહાય કરવા સામે મનાઈ ફરમાવે છે. છેવટના પૃથક્કરણમાં જોઈએ તો પદાર્થ એ બીજું કંઈ નથી, પણ ધરમાં ફૂંડાળાઓની શ્રેણી રચતાં આદિ-લનમય ગતિયુક્ત વિદ્યુતના કણો છે. ગતિના આ પ્રકારો બુધ્ધિયુક્ત છે અથવા તો બુધ્ધિથી નિયમિત થયેલા છે, અને એટલા માટે એ એક બુધ્ધિશાળી મનનો આવિર્ભાવ છે, જેને આપણે “દિવ્ય મન” કહીએ છીએ. જોકે એ ખરું છે કે ભૌતિકશાસ્ત્રની આ શોધો એક રીતે પદાર્થની અવાસ્તવિકતા વિષેના ક્રિશ્ચિયન સાયન્સના મતને ટેકા આપે છે, તો પણ આ હકીકત ઉપર રચાયેલા મિસિસ એડીના અનુમાનો અને ધર્મમતોને અમે મંજૂર કરી શકતા નથી.

ન્યારે એ એમ કહે છે કે, પદાર્થ, પાપ, રોગ અને સામાન્ય રીતે અનિષ્ટ માત્ર એ નાશવંત મનની ભૂલો છે, ત્યારે પોતાના સંપ્ર-દાયના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનું પ્રતિપાદન કરતી વખતે જ એ આત્મ-વિરોધ કરે છે. ભૂલો કરતું નાશવંત મન એ એક અસ્વાભાવિક મન છે, અને એક અસ્વાભાવિક મન એ રોગી મન છે. એ રીતે એ રોગના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરે છે.

રોગ, અનિષ્ટ અને પાપ તો ખરેખર અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ. સાચી હકીકત તો એ છે કે, એ રોગી કદપનાની કદિપત કથાઓ નથી, (નાશવંત મનની ભૂલો) પણ કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લં-ઘનોના પરિણામો છે. જે નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનની આ વિભાવના સાચી હોય, તો રોગ અને અનિષ્ટ માટે આપણે પોતે જ જવાબ-દાર છીએ, અને એટલા માટે આપણી એ ફરજ છે કે આપણા જીવ-નના નિયમોનો આપણે અભ્યાસ કરવો, અને એમને શિરોમાન્ય કરવા. રોગ અને સામાન્ય રીતે અનિષ્ટ માત્ર અટકાવવાનો એ એક જ રસ્તો છે.

## આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ ૬૯

જો ક્રિશ્ચિયન સાયન્સની વિભાવના સાચી સાચી હોય, જો પાપ, રોગ કે અનિષ્ટ અસ્તિત્વ જ ના ધરાવતાં હોય, તો જો વસ્તુઓનું અસ્તિત્વ જ નથી તેને માટે આપણે જવાબદાર ન હોઈ શકીએ. એટલે આપણે માટે અભ્યાસ યોગ્ય અને અનુસરવા યોગ્ય કોઈ નિયમો જ રહેતા નથી. આનાથી વ્યક્તિગત જવાબદારીનો અંત આવી જાય છે. જો વ્યક્તિગત જવાબદારી ના હોય તો નૈતિક અંધન હોઈ શકે નહિ. આ રીતે ક્રિશ્ચિયન સાયન્સની, પાપ-રોગ અને અનિષ્ટની-વિભાવના નીતિનો મૂળભૂત નિયમ જો વ્યક્તિગત જવાબદારી છે તેને જ નાબૂદ કરે છે. એ રીતે એ આપણી ઉપાધિઓના કારણોની વ્યક્તિગત તપાસની આવશ્યકતાનો અસ્વીકાર કરે છે, અને એમને અટકાવનાર વ્યક્તિગત પ્રયત્નને શિથિલ અને નિષ્ક્રિય કરે છે. મિસિસ એડીના રોગ અને નિવારણનાં તત્ત્વજ્ઞાનની આ કડી નયજામાં નયજા સાબિત થશે, અને એ વર્તમાન ને જીવિતની પેઢીઓના પ્રગતિશીલ બુદ્ધિમાન સ્ત્રી-પુરુષોમાં એ શાસ્ત્રનો સર્વ સામાન્ય સ્વીકાર થતો અટકાવશે.

અમારે એ કબૂલ કરવું જોઈએ કે જ્યારે મિસિસ એડી પોતાના ચિકિત્સકો અને અનુયાયીઓને આરોગ્યશાસ્ત્ર વિષે અને માનવદેહની પાર્થિવ અવસ્થાઓ વિષે માહિતી આપતાં શરીરરચનાશાસ્ત્ર શરીર-વ્યાપારશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર, વગેરે શાસ્ત્રો વિષે કંઈ પણ વાંચવાની મનાઈ કરે છે, અને જો કોઈ તેમ કરે તો તેને પોતાના સંપ્રદાયમાંથી હાંકી મૂકવાની ધમકી આપે છે, ત્યારે તે પોતાના ધર્મમતો ઉપર રચાયેલી પોતાની રોગ વિષેની માન્યતાઓને પૂરેપૂરી વફાદાર છે.

છતાંય બુદ્ધિપૂર્વકની તપાસ અને વ્યક્તિગત પ્રયત્ન દ્વારા આત્મસહાય સામે પ્રતિમંથ મૂકવાનું અતિમ પરિણામ તો, માનવીની માનસિક અને નૈતિક જડતા અને અધોગતિમાં જ આવવાનું.

આ પદ્ધતિ કે જે નથી ક્રિશ્ચિયન (ખ્રિસ્તી) કે નથી સાયન્સ (વિજ્ઞાન). એણે માનવમનો અને આત્માઓ ઉપર જેવો

અમર્યાદિત કાળ જમાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, તેવો પ્રયત્ન તો ડાઈ ધર્માધિસત્ર પ્રદાયે કે જુલમી રાજસત્તાએ પણ આજ સુધી કર્યો નથી.

આ ઉપદેશો આમજનતાને આટલા બધા આકર્ષક લાગે છે તેનું કારણ, અને બુધ્ધિશાળી લોકો પણ છતી અક્કલે મેવફૂફ અનાવનાર અને હચ્છાશક્તિ અને આત્મ-સંયમને નિષ્ક્રિય કરી નાખનાર આ માનસિક જુલમજહાંગીરીને તાબે થાય છે તેનું કારણ, કંઈ પણ પરિશ્રમ કર્યા સિવાય કંઈક મેળવવાની, ને સ્વાસ્થ્ય, સુખ ને સફળતા દ્રવ્યો કે માર્ગો પ્રાપ્ત કરવાની માનવસ્વભાવની સાહજિક વૃત્તિમાં રહેલું છે.

“વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”ના “આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા” ને લગતા પ્રકરણોમાં, નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુથી માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રોમાં રહેલાં સારાંમાઠાં તરવો ચર્ચવામાં આવ્યા છે.

ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ એ આજ સુધી શોધાયેલી “એકદમ મન-વાંચિત કૃણ આજ્ઞારી પદ્ધતિઓ”માં સૌથી વધુ આકર્ષક પદ્ધતિ છે, પણ દરરોજનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ એ બતાવે છે કે આ સંપ્રદાયના ભક્તો કુદરતને કાયમને માટે છેતરી શકતા નથી. વહેલું કે મોડું એ એનું લેણું વસૂલ કરે છે જ. દરરોજ અમે એ જોઈએ છીએ કે, જે લોકોને આ પંથમાં વિશ્વાસ નથી તેઓ જેટલા પ્રમાણમાં રોગોથી પીડાય છે, તેટલા જ પ્રમાણમાં આ “વૈજ્ઞાનિકો” પણ ઉમ અને હઠીલા રોગોના આક્રમણના બોગ બને છે.

## ૧૬ માનવીના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરનાર એ મહાન પદ્ધતિઓ વચ્ચેનું અદ્ભુત ધર્મણુ

માનવીના વ્યાધિઓની સારવાર કરનાર એ મૂળગત જુદી પદ્ધતિઓ વચ્ચે એક પ્રચંડ ધર્મણુ ચાલી રહ્યું છે. વૈદકનો સંપ્રદાય પોતાની પદ્ધતિઓને એમ કહીને વ્યાજ્ઞી ઠેરવે છે કે સુધરેલા દેશોમાં છેલ્લી સદી દરમિયાન સરેરાશ આયુષ્ય પ્રમાણમાં આશરે પંદર વર્ષનો વધારો થયો છે, અને જૂના જમાનાના અનેક ભયંકર રોગચાળાઓ લગભગ નેસ્તનાબૂદ થયા છે, અથવા તો ઉગ્રતામાં ખલુ જ પડી ગયા છે.

ખીજી બાજુ ખાસ કરીને પ્રૌઢવસ્થાના હઠીલા વિનાશક રોગો ઉગ્રતા, ધાતકતા અને નિત્યતામાં સતત વધો રહ્યા છે. એવું બતાવનારા વૈદકીય આંકડાઓ તરફ નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જનતાનું ધ્યાન દોરી રહી છે. આ દેખીતા વિરોધાભાસનો ખુલાસો શો છે ? મેં આ પુસ્તિકા તેમ જ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના બીજા પુસ્તકો, આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા માટે લખ્યાં છે.

છેલ્લી સદીમાં વસ્તીના અચુક ભાગોમાં થયેલો દીર્ઘાયુષ્યનો સતત વધારો નીચેના કારણોને આભારી છે :

૧. સામાન્ય ફળવણી અને એની સાથે સાથે આરોગ્યના નિયમો વિશે વિશેષ યાનનો પ્રચાર.

૨. વ્યક્તિગત આરોગ્ય તરફ એટલે કે સ્વચ્છતા, હવાપ્રકાશની મોકળાશ, ખાન અને પાનમાં મિતાહાર તરફ વધુ સારું ધ્યાન અને દારૂના ઉપયોગમાં થતો સતત ઘટાડો.

૩. ગાહેર સ્વચ્છતા, ડ્રેનેજ, પ્લમ્બિંગ, હવાપ્રકાશની મોકળાશ વગેરે સામાજિક સ્વચ્છતાના પ્રશ્નો પરત્વે મ્યુનિસિપાલિટીઓની વધેલી કાર્યક્ષમતા.

૪. નિસર્ગોપચારની મહાન અને કલ્યાણકારક પ્રવૃત્તિ જે મર્ષ સદીના મધ્યભાગમાં બહુ જ નાના પાયા ઉપર શરૂ થઈ અને દુનિયાના દરેક સુધરેલા દેશમાં જે અનેક સ્વરૂપોમાં ફેલાઈ રહી છે તે પ્રવૃત્તિના સાહિત્ય દ્વારા નૈસર્ગિક જીવનનિર્માનની અને ચિકિત્સાની કલાઓ અને શાસ્ત્રોનો પ્રગ્નને થતો વધુ ને વધુ પરિચય.

૫. આ ફળવણીવિષયક ચળવળોને પરિણામે દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ લોકોનું ક્રમશઃ દવાનિષેધ તરફ વળવું, ભય અને ચિંતાનો ઘટાડો, અને કુદરતની રોગનિવારક શક્તિમાં ને જીવનમાં રહેલાં અંતર્ગત શુભતરંગો તરફની દ્રઢ બનતી જતી શક્તિ.

આ વિધાનની ખીજ બાજુના ટેકામાં હું વૈદકીય આંકડાઓ- માંથી થોડીક હકીકતો અને આંકડાઓ રજૂ કરીશ. જે એમ સિદ્ધ કરે છે કે જીવનની પ્રૌઢાવસ્થા દરમિયાન હઠીલા વિનાશક રોગો અને મરણ પ્રમાણ ધીમે ધીમે પણ એકધારી રીતે આમળ વધી રહ્યાં છે. /

ન્યૂયોર્કની દીર્ઘાયુષ્ય સંસ્થાએ આશ્ચર્ય સત્તાવીશ વર્ષની ઉંમરના ૨૦૦૦ યુવાન પુરુષોની કાળજીભરી તપાસ કરી, અને એને પરિણામે તેઓમાંના ૭૫% ઉપરાંત યુવાનો શારીરિક રીતે ખોડખાંપણ બરેલા માલુમ પડ્યા.

આપણા દેશના લશ્કરમાં જેમણે નામો નોંધાવ્યા હોય છે, તેમાંથી આશરે ૫૦%ને નકામા ગણી રમ્મ આપવામાં આવે છે.

શાળામાં ભણતાં બાળકોની શારીરિક તપાસ પણ એનું એ જ પરિણામ બતાવે છે.

ઈર્વિંગ શીશર જે યેલ વિદ્યાપીઠના અર્થશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક છે, એમણે “ ટવેન્ટીએથ સેન્યુરી ક્લબ ” આગળ આપેલા બાણ્યમાં નીચેની હકીકતો રજૂ કરી હતી:

“ ખરી હકીકત તો એ છે કે આપણે બે વલણો વચ્ચે હરી-ફાઇ નેમ રહ્યા છીએ- એક બાળુ ટાઇફોઇડ જેવા ઉગ્ર અથવા એપી રોગોમાં ઘટાડો, અને બીજી બાળુ રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું અને આછટક ડિઝીઝ જેવા હઠીલા અથવા અધોગામી રોગોમાં વધારો.

“ આ પ્રક્રિયાનું પરિણામ એ આવશે કે, આપણે જો અધોગામી રોગોના પ્રશ્ન ઉપર બહુ ઝડપથી આક્રમણ નહિ કરીએ તો સરેરાશ આયુષ્ય-પ્રમાણમાંની ખામતમાં આપણે મેળવેલા ચોખ્ખા લાભો ગુમાવી બેસીશું. આ વચ્ચે અમેરિકાના સંયુક્ત સંસ્થાનોમાં ખાસ કરીને ખૂબ બચાવેલું છે; કારણ કે બીજી કાંઈ પણ જગ્યાએ હોય તેના કરતાં શારીરિક અધઃપતન તરફનું વચ્ચે અહીં વિશેષ જણાય છે.

“ એક દશકા ઉપર જેટલા લોકો રક્તવાહિનીઓના રોગો ( રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું ) થી મરતા તેના કરતા આજે લગ-

જમ ચારગણા લોકો એ જ રોગથી મરે છે. આ પ્રકારની શરીર-બંધારણીય રોગોથી થતું મરણપ્રમાણ છેલ્લા ત્રણ દશકાઓમાં મસાનુસેટ્સ સંસ્થાનમાં ૮૬% વધ્યું છે. અને પંદર અમેરિકન શહે-રોમાં ૯૪% વધ્યું છે. ”

ઈર્વિંગ શીશર પોતે સમજ્યા સિવાય જ આ દેખીતા વિરોધા-ભાસનો ખુલાસો આપે છે. પોતાના વ્યાખ્યાનમાં એ એમ કહે છે કે:-

“ આપણે બે વલણો વચ્ચે હરીફાઈ જોઈ રહ્યા છીએ-ઉગ્ર અથવા ચેપીરોગોમાં ઘટાડો; અને હઠીલા અથવા અધોગામી રોગોમાં વધારો. ”

ઉગ્ર, સોજાયુક્ત અને ચેપીરોગોનો દમનકારક પદ્ધતિ-ઓથી કરવામાં આવતો ઘટાડો જ હઠીલા અધોગામી રોગોમાં થતા વધારા માટે જવાબદાર છે.

મેં આ ખુલાસો અનેક વાર જુદી જુદી રીતે મારા વ્યાખ્યાનો અને લખાણોમાં આપ્યો છે. ટૂંકામાં એમ કહી શકાય કે એલોપેથિક ચિકિત્સકો દવાઓ, ખરફ, રસીઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો અને અપંગ-પણું લાવનારી સર્જનિકલ વાહકાપથી ઉગ્ર, સોજાયુક્ત અને ચેપીરો-ગોના દમનમાં જેમ જેમ દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ કુસળ થતા જાય છે, તેમ તેમ હઠીલા અધોગામી રોગો નિલયતા, ઉગ્રતા અને ઘાતક-તામાં પ્રગતિ કરતા જાય છે.

જીવનનિર્ગમનની લગભગ બધી જ ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓનું હિલ્લંધન આનુવંશિક અને સ્વોપાર્જિત રોગભારમાં પરિણમે છે. આ રોગભારને કુદરત, શરીરમાંથી ઉગ્ર, સોજાયુક્ત તાવવાળી ક્રિયાઓ દ્વારા કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એટલા માટે નિસર્ગોપચારનું તત્ત્વજ્ઞાન આ ઉગ્રપ્રતિકાર્યોને કુદરતના શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો રૂપે જુએ છે. જો એમને સોજની પાંચે ય બુમિકાઓ સુધી એમનો કુદરતી ક્રમ પૂરો કરવા દેવામાં આવે તો એ શરીરને વધુ શુદ્ધ અને વધુ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી જાય છે.

વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગોને આરોગ્ય અને જીવન માટે હાનિકારક અને લયંકર માનતો હોવાથી તેમને ઝેરી દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો, ખરકના ઉપયોગ, અને સર્જિકલ ઓપરેશનોથી અટકાવવા અને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ રીતે એ રોગી અવસ્થાને કાયમી અથવા હઠીલી કરી નાખે છે, અને એને પરિણામે પ્રૌઢાવસ્થાના હઠીલા અધોગામી રોગો ઉદ્ભવે છે.

અમે અમારી અનેક વર્ષોની બહોળી આરોગ્યભવનની પ્રેક્ટિસમાં એ સિધ્ધ કર્યું છે કે, બધા ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગો, જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની સાદી નૈસર્ગિક પદ્ધતિઓથી કાયમને માટે મટાડી શકાય છે, અને આવી સારવાર હઠીલાં વિનાશક પશ્ચાત્ત-પરિણામો-દવાવાદનાં “ભેદી પરિણામો”નું આગમન અટકાવે છે. ન્યારે બીજી બાજુ રૂઢિચુસ્ત વૈદકીય સારવાર, ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગો જે કુદરતના શરીરશુદ્ધિના તે રોગનિવારણના પ્રયત્નો છે તેમને ધ્યાની દે છે, અને એ રીતે મધ્યવયના હઠીલા અધોગામી રોગો સર્જે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે ઉગ્ર રોગોને એમનો કુદરતી ક્રમ પૂરો કરવા દેવામાં આવે, અને લોકો પોતાના જીવનના નિયમો સાથે વધુ સંવાદી જીવન ગાળે, તો મટાડવા યોગ્ય ખાસ કાષ્ટ હઠીલા રોગો રહે નહિ.

આ દ્રષ્ટિકા ખુલાસો, તેમ જ આ પુસ્તિકામાં રજૂ કરવામાં આવેલાં બીજાં વિધાનો પ્રોફેસર ઈર્વિંગ પ્રીશરની મૂંઝવણ દૂર કરવામાં મદદરૂપ થશે. આપણી પ્રજાના અમુક વર્ગો જેઓ જ્ઞાનપૂર્વક કે અજ્ઞાન-પૂર્વક કુદરતના કાયદાઓ સાથે સંવાદી જીવન જીવી રહ્યા છે, તેમનામાં એક બાજુ દીર્ઘાયુષ્ય અને સારા આરોગ્યનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે, ન્યારે બીજી બાજુ જીવનનિર્ગમન અને રોગનિવારણના વિધાતક માર્ગોને અનુસરનારા લોકોમાં હઠીલા મંદવાડ અને શારીરિક અધઃપતનનો સતત વધારો થઈ રહ્યો છે.



## ૧૭ રક્તવાહિનીઓનું સખત ખનવું

પ્રોફેસર ઇવિંગ શીશરે ઉપાડેલા પ્રશ્નની ચર્ચા સમેટી લેતા પહેલાં હું એમણે દર્શાવેલા “ પ્રોફાવરથાના વિનાશક રોગો ” માંના એક રોગ તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચીશ, અને દવાવાદી ને નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુઓથી એના સ્વરૂપ તેમ જ સારવાર બાબત સ્પષ્ટિ-કરણ કરીશ.

દવાવાદ તેમ જ ઑસ્ટ્રીઓપેથી અને બીજી દવાવિરોધી ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓ આ રોગને અસાધ્ય માને છે. આપણી મોટી મોટી વીમા-કંપનીઓ, રક્તવાહિનીઓની કઠિનતાથી, અને એને પરિણામે થતા હૃદયરોગ અને મગજમાં રક્તસ્રાવ થવાના સંભવથી પીડાતા લોકોનો વોમો લેવાની ના પાડીને દરસાલ અબ્જો રૂપિયાનો ધંધો ગુમાવે છે. આ કંપનીઓ આવી બાદશાહી રકમોનો ધંધો રાજપુત્રીથી ગુમાવી રહી છે, એ હકીકત જ એમ સિધ્ધ કરે છે કે, આ પ્રકારના રોગ માટે દવાવાદ પાસે કોઈ દવાજ નથી.

બીજી બાબુ, રક્તવાહિનીઓ, શિરાઓ અને શરીરની બીજી તંતુજાળોમાં ભરાઈ ખેડેલો અમ્લ અને મૃદમય ગાળ, જે રક્તવાહિનીઓ અને શિરાઓના રુધિરાભિસરણને રૂંધવાનું કાર્ય કરે છે, દ્વેતઓગાળવામાં અમને અમારી આરોગ્ય-ભવનની પ્રેક્ટિસમાં કદી પણ કોઈ પણ જાતની મુશ્કેલી જણાઈ નથી.

આ પ્રકારનો દોષસંચય જે રક્તશિરાઓના છીદ્રો સાંકડા બનાવે છે, અને જીવનરસોના મુક્તપ્રવાહમાં અડચણરૂપ બને છે, એને સર્જનાર રોગદ્રવ્યો હોય છે. આ રોગદ્રવ્યો અભાવાત્મક આહારોના અતિ-સેવન અને અધૂરા મસોત્સર્ગમાંથી છે. આ હકીકત નિસર્ગોપચાર અંશમાળાના પુસ્તકોમાં અને ખાસ કરીને નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારના મૂળતત્ત્વોમાં અનેક રથજે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી છે.

વિપુલ પ્રમાણમાં અલ્કહ અને તત્ત્વો ધરાવતા સમતોલ નિરામિષાહારી ખોરાકની સાથે સાથે નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો રોગદ્રવ્યનો સંચય હાલી જઈશે, ઓગળશે અને શરીરની બહાર વહી જશે. આ પદ્ધતિઓએ અનેક દાખલાઓમાં જ જે મહિનાના સમયમાં લોહીનું દળાણ જે ૨૫૦ અથવા એથી વધારે અંશ હતું તેને ઘટાડીને ૧૫૦ અંશ ઉપર આણી દીધું છે.

પૂર્વ તરફના એક શહેરના વેપારીએ અમને થોડાક મહિનાઓ અગાઉ નીચે મુજબ લખ્યું હતું :

“ હું મારા પોતાના અનુભવથી એ જાણું છું કે નિસર્ગોપચારની સારવારે મને ખૂબ લાભ કર્યો છે; કારણ કે છેલ્લાં થોડાં વર્ષો થયાં, લોહીના જીંચા દળાણને લઈને હું નિંદગીનો વીમો બિલકુલ લઈ શક્યો ન હોતો, પરંતુ તમારી સાથે ત્યાં રહ્યા પછી મારી આ ફરિયાદ પૂરેપૂરી નાખૂદ થઈ હોય એમ લાગે છે. ગયે અઠવાડિયે જ હું એક મોટી પોલિસી લઈ શક્યો, જેનાથી મને ખૂબ સંતોષ થયો. ”

### નિસર્ગોપચાર એટલે શું ?

નિસર્ગોપચાર એ કુદરતમાં રહેલા સર્જક તત્ત્વ સાથે સંવાદી એવી, જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક શ્રમિકાઓ ઉપર કાર્ય કરનાર માનવીના જીવનવિધાસની પદ્ધતિ છે.

“ હઠીલા ” રોગના રોગીઓ સાબળ થઈ શકે છે

અસાધ્ય રોગીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, પણ અસાધ્ય રોગો અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી. અનેક લોકો નસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓ દ્વારા રાહત અને મટાડ મેળવતા નથી; કારણ કે તેઓ પોતાના રોમને અસાધ્ય માની બેઠા હોય છે. તેઓ એમ કહેશે કે : “ દરેક માણસ એમ કહે છે કે મારો રોગ અસાધ્ય છે. હું દરેક ઇલાજ અજમાવી ચૂક્યો છું. ડઝનબંધી દાકતરો, ને સર્વોત્તમ સ્પેશ્યાલિસ્ટોની સારવાર લેવા ઉપરાંત, એક દવાબંડાર ભરાય એટલી દવાઓ હું ગળી ચૂક્યો છું, અને છતાંય હું સાબળ થયો નથી. ”

આ દરદીઓ એ જોઈ શકતા નથી કે એમણે દાકતરો અને દવાઓમાં ફેરબદલી કરી છે, પણ પધ્ધતિ તો એની એ જ રાખી છે.

તમને ક્વિનાઈન, પારો ને આયોડીન જેવી દવાઓ એક સામાન્ય દાકતર આપે કે એક સુવિખ્યાત સ્પેશ્યાલિસ્ટ આપે એમાં ફેર કંઈ જ પડતો નથી. એને પરિણામે થતા હઠીલા રોગો બન્ને દાખલાઓમાં સાવ સરખા હોય છે. નિરાશ દરદીઓ એ જોઈ શકતા નથી કે એમના દુઃખનું મોટામાં મોટું કારણ દાકતરો દ્વારા થતી દવાખાજ એ જ હોય છે.

આરોગ્ય એટલે શું ?

આરોગ્ય એ માનવ-વ્યક્તિત્વ રચનાર તરવો અને શક્તિઓનું, જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપર, વ્યક્તિગત જીવનને અનુકક્ષીને, કુદરતના સર્જક તત્ત્વ અનુસાર, સ્વાભાવિક અને સંવાદી આદોલન છે.

## ૧૮ સામાજિક રોગો માટે નિસર્ગોપચાર

મધ્યમવર્ગ અને મનુરવર્ગના કુટલાક લોકો એવો ખ્યાલ ધરાવતા હોય એમ લાગે છે કે, નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સા એ એમના ગળ ઉપરવટની વાત છે,—એ એક એવો વિશ્વાસ છે કે જે કેવળ શ્રીમંત માણસોને જ પરવડી શકે. પરંતુ આ ખ્યાલ બારે ભૂલ ભરેલો છે. નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનના માર્ગો કેવળ અત્યંત આસ્વાદક અને લાભદારક છે, એમની મારફતે મોટામાં મોટા આશીર્વાદો ઊતરે છે, અને એ જીવનને ખરેખર સાચા અર્થમાં વધુ આનંદદાયક બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ સાથે સાથે, સરવાળે જોવા જતાં, એ અતિશય કરકસરથી ભરેલા છે.

આરોગ્ય અને સુખનો આધાર વિશ્વાસી જીવન, મોંઘા વિશેષજ્ઞો અને કિંમતી દવાઓ ઉપર નથી, પણ નૈસર્ગિક નિયમને શિરોમાન્ય કરવા ઉપર છે. જો આ પ્રમાણે ન હોય તો કુદરત ઠગારી ઠરે.

ન્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ, ગુમાવેલું આરોગ્ય ઓસડો, દવાઓ અને સર્જિકલ ઓપરેશનોના પ્રયોગો દ્વારા પાછું મેળવવાના નિષ્ફળ પ્રયત્નોમાં સમાયલા પ્રચંડ ખર્ચનો; માંદગી, ઘોલી જીવનશક્તિ, અને કામ કરવાની અશક્તિને લઈને થતા સમયના દુર્વ્યયનો; માનસિક શક્તિઓ એકાગ્ર કરવાની અશક્તિને લઈને જતા વિકલ પુરુષાર્થનો;

અને શારીરિકને માનસિક વ્યાધિઓને લઈને ઉદ્ભવતી ચિંતા, ફિકર ને વ્યગ્રતાનો ખ્યાલ કરે છે, ત્યારે તેને નૈસર્ગિક નિયમો મુજબના જીવનનિર્ગમનમાં રહેલાં ઝઠાપણ અને કરકસર રપટ રીતે સમજાય છે.

શિક્ષકો અને એની આજુબાજુના પ્રદેશમાં રહેતા અમારા મિત્રો અને અનુયાયીઓ નૈસર્ગિક જીવનને લગતી અમારી સૂચનાઓને ઘેર બેઠાં અનુસરીને અદર અઠવાડિયે થોડીક સામયિક સારવારો પૂરેપૂરી લઈને, ઘેર બેઠાં ને પોતાનો ધધો દરરોજ ચાલુ રાખીને, આરોગ્ય-જીવનની સારવારના સખળા લાભો ભોગવી રહ્યા છે. આરોગ્યજીવનની શાસ્ત્રીય સારવારના લાભો દરદીઓના ધર સુધી પહોંચાડવાના કાર્યમાં અમે અગ્રેસરો છીએ.

### જાપના શાપમાંથી મુક્તિ

લોકો જ્યારે એ શોધી કાઢે છે કે તેઓ જાપના જાપંકર જૂલ ઉપર વિજય મેળવી શકે છે, ત્યારે એમના જીવનમાં કેવો મોટો ફેરફાર થઈ જાય છે ! જાપના શાપમાંથી મુક્તિ એટલે માનવજીવનના સૌથી મોટા શાપમાંથી મુક્તિ. જાપ એ જીવનના અત્યંત વિનાશક બળોમાંનું એક બળ છે, અને અજ્ઞાન એની માતા છે. ને મને એમ પૂછવામાં આવે કે : “ નિસર્ગોપચારની ચળવળથી માનવજાતને મોટામાં મોટો લાભ કયો થયો છે ? ” તો હું એનો જવાબ એમ આપું કે “ જાપ ઉપર વિજય. ” રોગ અને મરણ વિષેના જૂલભરેલા ખ્યાલો એ આજ સુધીના સૌથી વિશેષ જાપંકર ખ્યાલો રહ્યા છે.

“ કુટુંબમાં હવે પછી કોણ માંદું પડશે ? ” જોનીને ઓરી થાય કે મેરીને સિંદૂરિયો તાવ આવે તો શું થશે ? ” “ પિતાજી કામ કરવાને અશક્ત બનશે તો શું થશે ? ” “ બાની શરદીમાંથી ક્ષય તો નહિ થાય ? ” “ પાડોશમાં ચાલી રહેલા બળિયા કે ફિક્કેરિયાનો

અમને કાઠને ચોપ લાગશે કે કેમ ? ” આ અને આવા જ ખીજ લગભરેલા ખ્યાલોએ મુગો ચ્યાં માનવીના શરીર અને આત્માના વિકાસને રુધ્ધો છે, અને એના સુખનો નાશ કર્યો છે. લોકો આજ સુધી ભયના શાપ હેઠળ જ જન્મ્યા છે. એનાથી એમનું લોહી ઠરી ગયું છે, અસ્થિમેદ થીજી ગયો છે, અને મગજ વિકૃત બન્યું છે, અને છતાં ય ખરેખર આ જગતમાં જો કાંઈ ખીવા જેવી વસ્તુ હોય તો તે ખીક પોતે જ છે.

નિસર્ગોપચારનો પ્રચારક એ સમજે છે કે ઉગ્ર રોગ એ કુદરતનો રોગનિવારણનો પ્રયત્ન છે; મલોત્સર્ગ એ રોગદમન કરતાં વધુ ઇચ્છનીય છે; યોગ્ય જીવન અને સાચી સારવાર આ ઉગ્ર પ્રતિકાર્યોને વિનાશકને બદલે સર્જક બનાવે છે. એ એમ સમજે છે કે આરોગ્ય ને રોગ એ બન્ને આકસ્મિક નથી; એમનો આધાર યોગ્ય કે અયોગ્ય રહેણીકરણી ઉપર રહેલો છે અને એ પોતે પોતાના શરીર, મન અને આત્માનો સ્વામી થઈ શકે એમ છે, એની એને ખાતરી થઈ હોય છે. એ જાણે છે કે, પોતે જ્યાં સુધી નૈસર્ગિક નિયમ સાથે સંવાદી જીવન જીવશે, ત્યાં સુધી એ નિયમ એની સંભાળ રાખશે.

જો નિર્જનભક્તે નૈસર્ગિક જીવનદારા સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હોય છે, એને પહેલાંના કરતાં પૈસા કમાવાનું કામ ઘડેલું લાગે છે, જો કે પૈસાનો લોભ ચાલ્યો ગયો હોય છે. એ સંપત્તિના સંચય માટે ભારે પુરુષાર્થ કરતો નથી. એ શીખ્યો હોય છે કે, આરોગ્ય અને સુખ, સ્વચ્છંદ અને જીવનનિર્ગમનની વિલાસી ટેવો સાથે અસંગત હોય છે. એની પાસે જો દશલાખ રૂપિયા આવે, તો પણ એ એની સાદી જીવન-પ્રણાલિ બદલવા ઇચ્છતો નથી. એ ખર્ચાળ ખાણું, ફાંકડી સિગારેટો અને ઊંચી જાતના દારૂના સ્વપ્ને સેવતો નથી. પણ એના “જીવનનો આનંદ”, જેમાં એ પોતાનો કુરસદનો સમય ગાળતો હોય,

અને જેની સારી સંભાળ લેવામાં આવી હોય, એવા એક બગીચા સાથેના, ફૂલો ને ઝાડોથી વીંટળાયેલા ગામડી ઘરમાં, એના નિકટ સહચારમાં રહેતી સુખી અને સુતોષી પત્નીમાં, અને સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્યના નમૂના રૂપ ઉઘાડે માથે અને ખુલ્લા પગે રમતાં બાળકોમાં હોય છે. એના મોઢક જીવનચક્રમાં રોગ અને મરણનો ભય કદી પ્રવેશતો નથી. એ એમ જાણે છે કે યોગ્ય આગાધત જેવી રીતે ફળો અને ફૂલોને સંપૂર્ણતાએ પહોંચાડે છે, તેવી જ રીતે યોગ્ય જીવનનિર્ગમન એમનાં શરીરોને ખાતરીપૂર્વક આરોગ્ય આપે છે. આ આદર્શ મુજબનો મનુષ્ય વધુ સારો પ્રેમી, પતિ ને પિતા, એક વધુ બુદ્ધિશાળી શહેરી અને એક વધુ પ્રમાણિક સમર્થ જાહેર સેવક હોય છે.

જ્યાં સુધી આપણા યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોના આદર્શો સ્વચ્છંદ અને વિલાસી જીવન એ હશે ત્યાં સુધી અપ્રામાણિકતા, લોભ અને લુચ્ચાષ ફૂલશે ફાલશે. એમને એ સત્ય શોધી કાઢવા દો કે સુખનો આધાર સુવર્ણ ઉપર નથી, અને શ્રીમંતોના મહેલમાં તેમ જ ગરીબોના ઝૂંપડામાં પણ, જ્યાં સુધી એના રહેવાસીઓ કુદરતના નિયમો મુજબ જીવન ધડવાનું શીખ્યા નથી, ત્યાં સુધી એમને માટે આત્મસંતોષ અગણ્યો હોય છે. જ્યારે તેઓ આ રીતે જીવન જીવવાનું શીખશે ત્યારે તેમને પાંડિતી એક કાતળી, માખણ અને સફરજન, અત્યંત મૂલ્યવાન ખાણોઓ કરતાં પણ વધુ આનંદ આપશે. લોકો જીવનના આનંદ માટે જે વિલાસોને અનિવાર્ય માને છે, તે જ વિલાસો ખરેખર જીવનના આનંદને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. જે માણસનો અન્નમાર્ગ અને મજ્જાતંતુઓનું તંત્ર, અતિશય મસાલાવાળા માંસમચ્છી, કૌશી, તમાકુ, દારૂ, અને દવાઓથી ખુવાર થઈ ગયાં હોય છે, એ જીવનનો આનંદ ઝાઝો માણી શકતો નથી.

ખીજ કેટલાક લોકો એમ માને છે કે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન એટલે જીવનમાં જે કંઈ આલ્હાદક હોય તે બધાનો ત્યાગ કરવો,

અને નિસર્ગબંધત એ એક એવો દીવેલિયા મોઢાવાળો સાધુવૃત્તિનો માણસ હોય છે કે જેણે જીવનના આનંદથી અજાણ રહેવાના સોગંદ લીધા હોય છે. પણ એ કેટલું બધું ખોટું છે ?

નિસર્ગોપચારના ચિકિત્સકને દરરોજ નીચે મુજબની ફરિયાદો સાંભળવાની મળે છે: “ઓ ડૉક્ટર, મારે ન્ને માંસ, કાંસી, ચા, મારી ખીરની પ્યાલી, ને મારી તમાકુની ચૂંગીનો ત્યાગ કરવો પડે તેમ હોય તો હું માંદો રહેવાનું અને મરો જવાનું વધુ પસંદ કરીશ; કારણ કે એ બધું ત્યાગ્યા પછી તો જીવન મારે માટે જીવવા જેવું નહિ રહે. ” આ ખ્યાલ, જીવનનો સાચો આનંદ શેમાં છે, અને એ જ્ઞાનાર્થી શક્ય બને છે, એને લગતી ખોટી વિભાવના ઉપર રચાયેલો છે.

જેમની પાસે સારી પાચનશક્તિ, સ્થિર મજબૂતતંતુઓ, ક્રિયાશીલ મગજ, સહાનુભૂતિભર્યું હૃદય અને સ્વચ્છ અંતઃકરણ હોય તેઓ જ “જીવનનો આનંદ” માણી શકે છે, પણ શરીર, મન અને આત્માના આ આશીર્વાદો, સ્વચ્છંદ, છાકટાપણા અને વિષય-લોલુપતાના વાતાવરણમાં ફૂલીફૂલી શકતા નથી.



## ૧૯ બાળકનો અધિકાર

પુખ્ત વયના માણસને નૈસર્ગિક જીવન ધણો જ લાભ કરતું હોવા છતાં, એના સર્વોત્તમ આશીર્વાદો તો નાનકડાં બાળકો ઉપર જોતરે છે, આપણે ઉમ્મર લાયક સ્ત્રી-પુરુષો આનુવંશીકતા, ખોટી રહેણીકરણી, અને દમનકારક સારવારથી એવા તો ગ્રસ્ત થયા હોઈએ છીએ કે, આપણે આપણે માટે વધુમાં વધુ એટલું જ કરી શકીએ કે આપણાં ખવાઈ ગયેલાં શરીરચત્રોને થીંગડાં ભારી શકીએ, અને ફીકડીક પ્રમાણમાં તન્દુરસ્તી પાછી મેળવી શકીએ; અને આપણે એટલું તો ધ્યાન રાખી શકીએ કે, આપણી બૂંચોમાંથી મળેલા બોધ-પાઠનો લાભ આપણા બાળકોને મળે. આનુવંશીક રોગદોષોથી મુક્ત, શારીરિક અને માનસિક રીતે સમધારણ એવાં સંપૂર્ણ માનવીઓ સર્જવા માટે અનેક પેઢીઓનું યોગ્ય જીવનનિર્ગમન જરૂરી છે. પણ એ પ્રક્રિયાની શરૂઆત આજે અને અહીંથી જ થઈ શકે. દરેક બાળકને સુયોગ્ય રીતે જન્મવાનો હક્ક છે.

ભૂતકાળમાં સામાન્ય લોકસમૂહ જન્મપૂર્વેના અને જન્મપછીના બાળઉછેરના નિયમો વિષે, ખુદ જ યોષું જાણતો હતો. આજ સુધી જગતમાં બાળકો દૈવયોગે આવ્યા ક્યાં છે. ધણીવાર એમના આગ-મનને ત્રાસરૂપ માનવામાં આવ્યું છે, અને એમને એક બોળરૂપ કમનસીબી તરીકે લેખવામાં આવ્યાં છે. વળી સામાન્ય રીતે એમને કુદરતના કાયદાઓની અવગણના કરીને ઉછેરવામાં આવ્યાં છે.

નિસર્ગોપચાર દરેક માતા કે પિતાને બધૂરબેન્ક બનાવે છે. કુમળા માનવ છોડને કેવી રીતે જળવવો ને કેળવવો તે દરેક માતાપિતાને નિસર્ગોપચાર સારી રીતે શીખવે છે. જે સંવેદન રહિત ફૂલો અને ફળોના સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવવાનું શક્ય હોય, તો સંવેદનશીલ બાળકના શરીર, મન અને આત્માને ધડવાનું અને એને સુંદર બનાવવાનું કાચું કેટલું વધુ સહેલું, તેમ જ વધુ મહત્ત્વનું અને રસિક છે ! લોકો જ્યારે નૈસર્ગિક જીવન જીવતાં શીખશે, ત્યારે ગર્ભાધાન યોજનાપૂર્વક થશે, અને એની તૈયારી માતા પિતાનાં શરીરોની શુદ્ધિકાર થશે. જન્મપૂર્વેના સઘળા સમય દરમિયાન માતાના વિચારો અને ઊર્મિઓનું નિયમન કરવામાં આવશે, જેને લઈને ગર્ભના વિકાસની ક્રિયા દરમિયાન એ નવા જીવન ઉપર શક્ય હોય એટલા સર્વોત્તમ સંસ્કારો પડે. જન્મ પછીની તાલીમ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન મુજબ શીખવવામાં આવતા કુદરતના કાયદાઓ સાથે સંવાદી હશે.

જેમ એક કલાકાર કાદવમાંથી સૌંદર્યનાં નાનાવિષ સ્વરૂપો સર્જે છે, એ જ રીતે જીવિષ્યનાં માતાપિતા જ્ઞાનપૂર્વક, બાળકના મન અને શરીરની મૃદુ સામગ્રીમાંથી પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વના સંપૂર્ણ નમૂનાઓ સર્જશે. થોડીક પેઢીઓના એકનિષ્ઠ નૈસર્ગિક જીવન અને રોગોની નૈસર્ગિક સારવારથી, માનવચાંખો અને માનવશરીરોમાંથી આનુવંશીક નિર્જળતા અને અધઃપતનની નિશાનીઓ નાબૂદ થશે.

આ રીતે ઊછરેલી નસીબદાર વ્યક્તિઓ પોતાના જીવનસાથીઓ તરીકે આવા જ લાભો પામેલી વ્યક્તિઓ શોધશે, અને એ રીતે શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક આરોગ્ય ધરાવતી એક નવી અને સાચી કુલિનતા અસ્તિત્વમાં આવશે, અને શક્તિ, છટા અને સૌંદર્યની સંપૂર્ણતામાં એની ખાનદાની બહાર વ્યક્ત થશે.

નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર તરફથી જે સાદા પથ્ય ખોરાકની, સાદી

જીવનની ટેવોની અને સરળ કુદરતી સારવારની હિમાયત કરવામાં આવે છે, એનાથી એમ સમજવાનું નથી કે જીવનધોરણને નીચું ઢાલવાનું કે હલકું કરવાનું રૂઢિણીય છે. જે લોકો મર્યાદિત આર્થિક સાધનોવાળા છે, એમની મોટામાં મોટી જરૂરિયાત વધુ કરકસર એ નથી, પણ વધુ બુદ્ધિપૂર્વકનો ખર્ચ એ છે. આપણે, ગરીબાઈની નહિ, પણ હાપણુબરેલી પસંદગીની, અને કાળજીપૂર્વકના સારાસાર વિવેકની, સલાહ આપવી જોઈએ. આપણી આગળનો પ્રશ્ન વધુ કંજૂસાઈથી કેમ જીવવું એ નથી, પણ આપણા સાધનોની મર્યાદામાં અત્યંત જરૂરી અને એનો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સર્વોત્તમ હોય એવી વસ્તુઓ કેવી રીતે મેળવવી તે છે.

આ દેશમાં એવાં અનેક પ્રગતિશીલ મંડળો અને ચળવળો અસ્તિત્વ ધરાવે છે કે જે મર્યાદિત આવકનાં સાધન ધરાવતા હોય એવા લોકો માટે વધુ અનુકૂળ વાતાવરણ સરજીને અને એમને વિકાસની વધુ તક આપીને, સમાજસેવા કરવાના જુદા જુદા માર્ગો શોધી રહ્યાં છે. આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ ઉત્તેજનપાત્ર છે, અને એ જરૂર મોટા સુધારાઓમાં પરિણમશે. જેનાથી આખી મનુષ્યજાતિ સમય જતાં લાભ મેળવશે.

ત્યાં સુધીમાં, જે લોકો પોતાને માટે યોગ્ય વાતાવરણ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત પોતાની જાંઘામાં જાંઘી બૌદ્ધિક ને નૈતિક શક્તિઓના વિકાસ માટે સરળ માર્ગો ન મેળવી શકતા હોય, તેમને માટે આપણે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનનો પ્રશ્ન શક્ય હોય એટલી સારામાં સારી રીતે ઉકેલવો રહ્યો.

આ પ્રકારના પ્રયત્ન માટે હું એમ કહીશ કે, સ્થુલ શરીરમાં અવયવોના પરસ્પરાવલંબનના જે નિયમો હોય છે, તે જ નિયમો સામાજિક સંબંધોમાં પણ પ્રવર્તતા હોય છે. જ્યારે અગત્યના અવય-

વેમાંથી એક અવ્યવસ્થિત કે રોગી બને છે, ત્યારે તે બીજા અવયવોને હાનિ પહોંચાડે છે, એટલા માટે આખું યે શરીર સ્વચ્છ, નિરોગી અને એની તમામ ક્રિયાઓમાં સ્વાભાવિક રહે, એ સંપૂર્ણ આરોગ્ય માટે આવશ્યક છે. એ જ રીતે શહેરના દરેકદરેક નાગરિકની તન્દુરસ્તી ઉપર અસર પહોંચાડતી પરિસ્થિતિ વિષે આખા યે શહેરે વિચાર કરવો એ ડહાપણભરેલું છે. સમાજ-શરીરના સઘળાએ સબ્યેના હિતને સાચવવું, એ સામાજિક આરોગ્યના રક્ષણ માટે ખાસ જરૂરી છે.

જ્યારે, જૂની ઢબની વૈદકીય સારવારો આમજનતાને ચિકિત્સકો ઉપર આધાર રાખતી કમી મૂકે છે, ત્યારે નિસર્ગોપચાર સાથે કે માંદી વ્યક્તિને સલાહ, દાનવણી અને માર્ગદર્શનદ્વારા, ચિકિત્સકથી સ્વતંત્ર કરવાનું ઇચ્છે છે. સાથેસાથે એ વિશ્વવ્યાપી રીતે પ્રવર્તતા કેટલાક નૈસર્ગિક નિયમો અને સિદ્ધાંતો રજૂ કરીને, સામાજિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવાનો માર્ગ બતાવે છે.

જેમ સ્થુલ શરીરમાં રોગ રોગદમનથી મટાડી શકાતો નથી, તેમ સમાજશરીરમાં દમનકારક ઉપાયો રોગનિવારણ કરતા નથી પણ હઠીલા સામાજિક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ સૂચનાઓ સામાજિક રોગશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં અભ્યાસ અને અંશોધન કરવા માટે એક રસિક ક્ષેત્ર પૂરું પાડે છે, અને આરોગ્યના સામાજિકરણ દ્વારા સામાજિક પ્રશ્નના નિરાકરણનો માર્ગ બતાવે છે.

એન્જલવૂડના સ્ત્રીઓના સંઘ, શીકગો, આગળ ૨૦ જાન્યુઆરી, ૧૯૧૮ ને દિવસે આપેલા એક વ્યાખ્યાનમાં, મેં શારીરિક આરોગ્ય અને સામાજિક આરોગ્ય વચ્ચેની કેટલીક સમાનતાઓ નીચે મુજબ બતાવી છે.

## ૨૦ આરોગ્યનું સામાજિકરણ

પ્રિય મિત્રો,

હું એમ માનું છું કે, તમે તમારી સભાઓમાં ફક્ત સામાજિક વિષયો ઉપર જ વ્યાખ્યાનો સાંભળવાને ટેવાયા છો, એટલે આજે નિસર્ગોપચાર વિષે સાંભળવાનું બાણીને તમને કદાચ નવાઇ લાગશે એનો ખુલાસો હું એ રીતે કરવા માગું છું કે સામાજિક કલ્યાણનો સાચો અર્થ સમાજશરીર અને રાજકીય શરીરના રોગો માટે નિસર્ગોપચારનો વ્યવહાર અમલ એ છે. એટલે કે સામાજિક “આરોગ્ય”નો આધાર, સામાજિક રોગનું કારણ દૂર કરવા ઉપર અને નૈસર્ગિક નિયમ સાથે સંવાદી રીતે, સમાજના સધળા સભ્યોનું હિત સાધવા ઉપર છે; બીજી બાજુ નિસર્ગોપચાર, જે જે કારણો અનિવાર્ય રીતે શારીરિક રોગ તરફ લઇ જાય છે તેમને દૂર કરવાનો અને નૈસર્ગિક નિયમને બુદ્ધિપૂર્વક અનુસરીને શરીરનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આજથી વીસ વર્ષ ઉપર, જ્યકારે માંદગીને કારણે, મને નિસર્ગોપચારનો અભ્યાસ કરવાની ફરજ પડી હતી, અને મેં જીવનનિર્ગમન ને ચિકિત્સાના નૈસર્ગિક માર્ગોનું અનુસરણ શરૂ કર્યું હતું, ત્યારે મને ટૂંક વખતમાં જ ખબર પડી કે, આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની પ્રક્રિયાઓ હેઠળ કાર્ય કરી રહેલા મૂળભૂત નિયમો અને

સિદ્ધાંતો કેવળ સ્થૂળ શરીરના વ્યાધિઓને જ લાગુ પડતા નથી, પણ જીવન અને પુરુષાર્થના તમામ ક્ષેત્રોના વ્યાધિઓને, કૌટુંબિક સંબંધોને, તેમ જ સામાજિક, વ્યાપારી અને રાજકીય ક્ષેત્રોને ય લાગુ પડે છે. દરેક જગ્યાએ રોગનાં એના એજ મૂળભૂત કારણો અને આવિર્ભાવો આપણે શોધી શકીએ છીએ. દરેક જગ્યાએ સાચી અથવા કુદરતી સારવાર સ્વાભાવિક અથવા નિરોગી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. ખોટી અથવા અકુદરતી દમનકારક સારવાર હઠીલા વિનાશક રોગ અને મરણને પોતાની પાછળ લાવે છે.

એક સામાજિક કસ્યાણ કરનારી સંસ્થાના સભ્યો તરીકે તમે આ પ્રસંગે અહીં હાજર રહ્યા છો, એ હકીકત જ મને એમ ખાતરી આપે છે કે ચાલુ પરિસ્થિતિથી, એટલે કે તમારા મહેનતના વળતરથી, તમારા વાતાવરણથી, તમારા ખોરાક, કપડાં અને તમારે ને તમારા પ્રિયજનોને રહેવા માટેનાં નિવાસસ્થાનોથી તમે પૂરેપૂરા સંતુષ્ટ નથી. આ અયોગ્ય અને સંકટામણુ ભરેલી પરિસ્થિતિ માટે તમારા માલિકા અને કાયદો લડનાર મંડળોનો દોષ કાઢવા તરફ તમારું વલણ હોય છે. નિઃસંશય રીતે વર્તમાન પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના તમારા અસંતુષ્ટ વલણમાં, અને વધુ સારું જીવન જીવવાના તમારા પ્રયત્નોમાં તમે પૂરેપૂરા વ્યાજખી છો, પણ તમને જ્યારે એવું જણાવવામાં આવશે કે જે અન્યાયો અને અપરાધો માટે તમે શાસકવર્ગને દોષ દઈ રહ્યા છો, તે જ અન્યાયો અને અપરાધો માટે તમે પોતે જવાબદાર છો, ત્યારે તમને કદાચ આશ્ચર્ય અને આઘાત લાગશે. તમારામાંના દરેક જણને માટે એ કદાચ નવો ખ્યાલ હશે કે, તમે પોતે એક એવા શ્રમજીવી સમાજના શાસક અથવા વ્યવસ્થાપક છો કે જેના કામદારોની સંખ્યા સંયુક્ત સંસ્થાનોની આખીયે વસ્તી કરતાં વધારે છે, અને તમે પોતે જે જાતની ફરિયાદ કરી રહ્યા છો, એવી જ ખરાબ રીતે તમે તમારા પ્રમજનો તરફ અયોગ્ય વર્તન, ગેરવહીવટ અને ઉપેક્ષા ચલાવી

રહ્યા છે. તમે કદાચ એમ પૂછશો કે : “ આ એવો કયો રહસ્યમય સમાજ છે, કે, જેનો હું શાસક છું, અને જેની ઉપેક્ષા કરવાનો હું અપરાધ કરી રહ્યો છું ? ”

હું જેમને વિષે ઉલ્લેખ કરી રહ્યો છું, તે પ્રજાજનો, તમારા સ્થુલ શરીરને રચનારા સજીવ કોષો છે. આ કોષો વડે જ તમારા શરીરનો મહાન સમાજ રચાયો છે. આ સૂક્ષ્મ સજીવ વ્યક્તિઓની શોધ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા થઈ હતી. એ વ્યક્તિઓ : એટલી બધી નાની છે કે એમને સોથી હજાર ગણી મોટી કર્યા પછી જ તમારી આંખો એમને જોઈ શકે છે. છતાં ય, તેઓ સ્વતંત્ર જીવંત વ્યક્તિઓ છે. આ કોષો જન્મે છે, મોટા થાય છે, ખાન અને પાન ગ્રહણ કરે છે, નિરુપયોગી પદાર્થ બહાર ફેંકી દે છે, કોષવિભાજનથી વંશવૃદ્ધિ કરે છે, ધરડા થાય છે, ક્ષીણ બને છે, અને મરી જાય છે, અને આ બધું એ મોટા સંગઠિત કોષ જેને આપણે માણસ કહીએ તેની પેઠે જ કરે છે. આવી લક્ષ્યાવધિ સૂક્ષ્મ વ્યક્તિઓમાંથી મગજ અને મજ્જાદ્રવ્ય સુદ્ધાં જુદાંજુદાં અવયવો અને તંતુજાળો બને છે. એક સંપૂર્ણ નિરાગી માનવ-શરીરમાં કોઈ પ્રમાદી કે પરાપજીવી વ્યક્તિઓ હોતી નથી. પણ જે તેવી વ્યક્તિઓ અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય તો તે રોગની નિશ્ચિત નિશાનીઓ છે. સમાજ-શરીરને માટે પણ આ હકીકત સાચી છે. શરીરે એમનો નિકાલ કરી નાખવો જ જોઈએ; નહિ તો એ શરીરનો નિકાલ કરી નાખે છે.

એક મોટા શહેર અથવા રાષ્ટ્રના મજૂરોની પેઠે જ આ નાનકડા કામદારો હજારો જુદી જુદી જાતના મહેનતમજૂરોનાં કામ કરે છે. એમાંના કેટલાક ખાલપદાર્થોને પરિશ્રમપૂર્વક તૈયાર કરે છે અથવા તો વિશુદ્ધ કરે છે. બીજાઓ જેવા કે સ્નાયુઓના કોષો શારીરિક શ્રમ કરે છે. બીજા કેટલાક કોષો, કામદારોની પ્રવૃત્તિઓના એકીકરણ અથવા દોરવણી માટે માનસિક પરિશ્રમ કરે છે. આ મુકા-

હમો અથવા વ્યવસ્થાપકો તે મગજ અને મજ્જાતંત્રમાંના તમન્ન-કોષો છે. બીજાઓ તારયંત્ર ચલાવનારાઓ તરીકે કામકાજ કરે છે, જેમનું કાર્ય મજ્જા, અને મગજ તથા કરોડરજ્જુમાં આવેલી એમની મુખ્ય ઓક્સિ વચ્ચે સહકાર સાધવાનું હોય છે. કેટલાક કોષો ખોરાકના પાચન માટે કિંમતી ઉત્સેચકો તૈયાર કરે છે. વળી બીજાઓ નિરુપયોગી પદાર્થો અને રોગદ્રવ્યોનો ઉત્સર્ગ કરીને શરીરની શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપે છે, અને કેટલાક કોષો, રક્તવાહિનીઓના રુધિરાભિસરણમાંના લાલ કોષો તરીકે, તંતુજળોમાંના નાનકડા કામદારોને, પોષણનાં તત્ત્વો પહોંચાડનારાઓ તરીકે કામ કરે છે.

આ નાનકડા કામદારો નિરોગી અને કાર્યક્ષમ રહે એટલા માટે મોટા માણસોની પેઠે જ એમના ભરણપોષણ અને ભાજનસંભાળની સાચી રીતે વ્યવસ્થા થવી જોઈએ. સ્વાભાવિકકોષ જીવનની ત્રણજરિયાતો પોષણ, મલોત્સર્ગ અને મન્નજતંતુઓની શક્તિનો સરળ પ્રવાહ એ છે. એનો અર્થ એ છે કે કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાકનો પુરવઠો મળવો જોઈએ, એમનામાં મહાન જીવનશક્તિનો અંતઃ-પ્રવાહ આવવો જોઈએ, અને સંપૂર્ણ મલોત્સર્ગની જોગવાઈ થવી જોઈએ, તેમ જ તેમના સાથી કામદારો સાથે અને મગજ ને મન્નજતંતુતંત્રમાંની મુખ્ય ઓક્સિ સાથે એમનો વ્યવહાર વિધ્નરહિત હોવો જોઈએ. આપણા હાથ નીચે કામ કરતા આ ઉઘમો નાનકડા કામદારો માટે આ સ્વાભાવિક પરિસ્થિતિ પૂરી પાડવાની જવાબદારી આપણે માથે છે. તમે એ કરી રહ્યા છો ? એ કેમ કરવું તે તમે જાણો છો ? મને એમ લાય રહે છે કે તમારામાંના ઘણા-ખરાને આ વફાદાર પ્રજાજનો તરફની તમારી પ્રાથમિક ફરજોની પણ ખબર નથી.

ચાલો, એક ખોરાકોનો જ પ્રશ્ન લઈએ. આ કામદારોને પૂરા પાડવા જોઈતા યોગ્ય પ્રકારના અને સંવાદી મેળવણીવાળા ખાદ્ય પદાર્થો



વિશે તમે શું જાણો છો ? શું એ સાચી હકીકત નથી કે, તમારા ખાન અને પાનનું નિયમન કરનાર માત્ર એક જ વિચાર છે અને તે એ કે, “શું એ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે?” તમને કદી એવો પ્રશ્ન સરખો પણ થાય છે કે, તમારી દીર્ઘપીડીત હોજરીઓમાં તમે જે ફૂલો ભરી રહ્યા છો, એ તમારા જીવનની દરેક ક્ષણેક્ષણે તમારે માટે વફાદારો-પૂર્વક રાતદિવસ, મહેનત ઉઠાવી રહેલા નાનકડા કામદારો માટે યોગ્ય ખાન ને પાન છે કે કેમ ?

રસાયનશાસ્ત્રે અત્યારસુધીમાં મનુષ્ય શરીરની અંદર આશરે સત્તરેક તરતો ગણનાયોગ્ય પ્રમાણમાં શોધી કાઢ્યાં છે, અને શરીરના વ્યવહારમાં આ તરતોનાં અત્યંત મહત્ત્વનાં કાર્યો સમજાવ્યાં છે. સ્વાભાવિક આરોગ્ય મેળવવા માટે, આ તરતો પૂરતા જથ્થામાં અને અમુક નિશ્ચિત પ્રમાણમાં હોય એ ખાસ જરૂરી છે. આ સાદો સિદ્ધાંત તમે જીવનમાં બીજી દરેક જગ્યાએ લાગુ પાડી શકો છો. જો તમારે પાંઉ, ખૂટ કે બીજું કંઈ પણ ખનાવવું હોય તો તમે એ સમજો છો કે ધાર્યું પરિણામ મેળવવા માટે, તમારે અમુક સામગ્રીની ચોક્કસ પ્રમાણમાં જરૂર પડશે. પણ જ્યારે તમારું શરીર આંધવાનો પ્રશ્ન આવીને ઊભો રહે છે, ત્યારે કંઈ પણ જરી પુરાણી વાનીઓની ગમે તેવી ઢંગધડા વિનાની મેળવણી એ એક સરસ ભોજન હોય એમ તમે માની લો છો અને એ રીતે વર્તો છો. આવા બુદ્ધિશૂન્ય કાર્યક્રમનું પરિણામ તો પેલા નાનકડા કામદારોની કાર્યક્ષમતાના દ્વાસમાં, અને સમય જતાં શારીરિક રોગમાં જ આવવાનું.

તમે જેમની પાસે સલાહ માટે જાવ છો તેમના તરફથી, એટલે કે દવાવાદના દાકતરો તરફથી, તમને તમારી ખાવાપીવાની બેદરકાર અને બેવકૂફી ભરેલી ટેવોમાં આજ સુધી ઉત્તેજન મળ્યું છે. સોમાંના

નબ્બાણું દાકતરો આહારશાસ્ત્ર ઉપર મોટે ભાગે નીચે મુજબની સલાહ આપે છે: “તમને જે માફક આવે તે ખાઓ અને પીઓ, અને તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લો,” તમને જે માફક આવે ” એ વાક્ય, “તમને જેનો સ્વાદ સારો લાગે,” એ અર્થમાં જ વપરાય છે. કુદરતના સ્વાતંત્ર્યમાં વસતાં પ્રાણીઓની પેઠે માનવીઓ પણ કુદરતી અંતઃપ્રેરણા અને પ્રેરણાથી દોરવાતાં હોત, તો આ સલાહ બરાબર છે, એમ કહી શકાત. પણ પ્રાણીથી માંડીને માનવજીવન સુધીની જૂમિકાઓના વિકાસક્રમ દરમિયાન, આપણે મહદ્ અંશે અંતઃપ્રેરણા ગુમાવી છે, અને બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે. એટલે આપણે આપણી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને યોગ્ય ખાનપાનનો સાચો અર્થ શું થાય છે, તે સમજવા માટે જરૂરી તપાસ કરવી જોઈએ.

નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રે આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આપ્યો છે. એણે આહારશાસ્ત્રને રાસાયનિક સંગ્રાઓ અને સમીકરણો ઉપર રચાયેલું યોગ્ય શાસ્ત્ર ગનાવ્યું છે, અને આ શાસ્ત્ર કેવળ સંભાવનાઓમાં જ નહિ પણ દરરોજના વ્યવહાર અનુભવમાં પણ સાચું પુરવાર થયું છે.

આહારશાસ્ત્ર વિષે મેં જે કાંઈ કહ્યું છે, તે સ્નાન, વસ્ત્રપરિધાન, જનનીય જીવન અને જીવન નિર્ગમનની બીજી બધી ટેવો માટે પણ છે. કહેવાતી સંસ્કૃતિ એ તો મોટે ભાગે જીવનના નૈસર્ગિક માર્ગોથી એટલું જ સાચું થયેલું આપણું પતન છે. આજે સંસ્કૃતિનો અર્થ, આપણા ઘરોની રહેણી કરણીમાં, તેમ જ વ્યાપારી, સામાજિક અને રાજકીય સંબંધોના વિશાળ ક્ષેત્રોમાં, અતિશય છિછરાપણું, કૃત્રિમ રીતે ઊભી કરેલી જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાના પ્રયાસો, અકુદરતીપણું અને વિવેકશૂન્યતા એ થઈ રહ્યો છે.

અશક્તિ અને રોગના મૂળમાં હમેશાં અજ્ઞાન રહેલું હોય છે. જેમાંથી સ્વાર્થીપણું અને સ્વચ્છંદ જન્મે છે. આ અપવિત્ર ત્રિપૂટિ

આપણી વિચારની, લાગણીઓ અનુભવવાની અને કામ કરવાની ટેવોમાં નૈસર્ગિક નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવા માટે આપણને પ્રેરે છે. અને એમાંથી જીવન અને પુરુષાર્થના બધા જ ક્ષેત્રોમાં રોગ અને દુઃખ જન્મે છે. અહીં આગળ જ રોગની ચિકિત્સાની અને રોગનિવારણની એકતા રહેલી છે.

આ બધાનો સાર એ છે કે, એક પ્રજ્ઞસત્તાક રોગના શહેરીઓ તરફ, એક જાહેર કે સામાજિક સેવા કરનાર ખાતાઓના વડાઓની જેવી ફરજ હોય છે, તેવી જ મહાન ફરજ તમારા શરીરના કામદારો તરફ તમારી પોતાની છે. એટલા માટે અયોગ્ય આહાર અને વિનાશક ટેવોને પરિણામે આવતાં અશક્તિ, રોગ, દુઃખદર્દ અને દવાખાજીમાં બગડતા સમય અને પૈસા માટે તમે સ્વચ્છંદી રીતે સત્તા ચલાવતા ઇશ્વરનો, હવાના ઝપાટાનો, બીના પગ, જંતુઓ કે માંકણનો દોષ કાઢશો નહિ.

આજ સુધી તમને એમ માનવાનું શીખવવામાં આવ્યું છે, કે, શારીરિક રોગ તેમ જ સામાજિક વ્યાધિઓ પ્રારબ્ધાધીન પરિસ્થિતિ ઉપર અવલંબે છે. અને એ પ્રારબ્ધાધીન હોવાથી એને અટકાવી શકાતું નથી. તમે એ માનશો નહિ. એમ માનવું એ મોટામાં મોટી ભૂલ સિવાય બીજું કંઈ નથી. આપણે આપણી જાતના આપણી આજુ-બાજુના વાતાવરણના અને ભૂત, વર્તમાન ને ભવિષ્યની પરિસ્થિતિના સર્જક છીએ. ઇશ્વર, કુદરત અથવા પરમાત્મે (તમારે જે શબ્દ વાપરવો હોય તે શબ્દ વાપરી શકો છો.) આપણને બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરવાની શક્તિ આપી છે. અને એ રીતે આપણી ઉપર આપણો પોતાનો મોક્ષ મેળવવાની જવાબદારી મૂકેલી છે. અને એ મોક્ષ આપણે “ભયથી અને ધ્રુજતાં ધ્રુજતાં” મેળવવાનો નથી, પણ આપણી જરૂરિયાતો અને આપણા ઊંચામાં ઊંચા આદર્શો, મહેત્તઓ અને પ્રેરણાઓ

સાથે અનુરૂપ હોય એવી પરિસ્થિતિ સર્જવાની અને ધડવાની આપણી શક્તિમાં શ્રદ્ધા હિમ્મત અને પૂરેપૂરા વિશ્વાસથી મેળવવાનો છે.

મેં જે કાંઈ કહ્યું છે એની ઉપર તમે બધા વિચાર કરજો, અને ત્યાર પછી કામે લાગી જજો. તમારા જીવન ઉપર શારીરિક, સામાજિક અને રાજકીય રીતે જે નિયમોનું આધિપત્ય હોય, તેમનો અભ્યાસ કરજો અને એમને બુદ્ધિપૂર્વક શિરોમાન્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરજો. સામાજિક અને રાજકીય ક્ષેત્રોમાં કુદરતી, વ્યાજબી અને ન્યાયી શું છે, તે શોધી કાઢવાનો સૌથી સારો રસ્તો આપણા સ્થૂલ શરીરમાં કાર્ય કરી રહેલા કામદારોના સમૂહ ઉપર, કુદરત કઈ રીતે રાજ્ય કરે છે; તેનો અભ્યાસ કરવામાં જ છે. જ્યારે તમે આ બધાને વિષે શીખવા જેવું બધું જ શીખી લેશો ત્યારે તમે સામાજિક અને રાજકીય પરિસ્થિતિના નિયમનને લગતા નૈસર્ગિક માર્ગ વિષે બધું જ જાણી લેશો, અને એ રીતે આરોગ્યનું સામાજિકરણ સિદ્ધ કરશો.

આરોગ્ય અને રોગ કોશમાં વસે છે

આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે છેવટના પૃથક્કરણમાં આરોગ્ય અથવા રોગ કોશમાં વસે છે. જોકે એ સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર દ્વારા જ જોઈ શકાય એવું સૂક્ષ્મ જીવનતંત્ર હોવા છતાં કોશ એ સ્વતંત્ર જીવનવ્યક્તિ છે. જે નરી આંખે દેખાતા ત્રાસ કોશરૂપ માણસની પેઠે જ જન્મે છે, મોટા થાય છે, ખાય છે, પીએ છે, મજાત્સર્ગ કરે છે, વંશવૃદ્ધિ કરે છે, વૃદ્ધ બને છે અને મરી જાય છે. જે વ્યક્તિગત કોશ સાજો હોય તો માણસ જે જટીલ કોશ છે તે પણ સાજો હોય છે અને એથી ઊંચડું પણ એટલું જ સાચું છે. આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની પ્રક્રિયાઓની આપણી સઘળી વિચારણાઓમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિગત કોશ સાથે કામ પાડવાનું હોય છે.

“ ૨૧ મહાન કાર્યને મદદરૂપ થવા માગે છે ”

પ્રિય ડૉક્ટર,

જેમ જેમ ફિસ્ટમસનો અવસર પાસે આવતો જાય છે, અને હું મિત્રોની કદર અનુભવતો જઈ છું. તેમ તેમ આપના મહાન કાર્ય માટે, મારી કદર વ્યક્ત કરવા, આપનો થોડોક સમય માગવાની મને મરજી થાય છે.

આરોગ્યભવનમાંથી દૂટા પડ્યા પછીનો સમય જેમ જેમ જતો જાય છે, અને હું ત્યાં હતો એ સમય દરમિયાન, જે સત્યો શીખ્યો હતો, તેમને વિષે હું જેમ જેમ વધુ અભ્યાસ અને ચિંતન કરું છું, તેમ તેમ તમારા જીવન-વિષયક તત્ત્વજ્ઞાનની પકડ મારી ઉપર વધુ ને વધુ મજબૂત થતી જાય છે.

નિસર્ગોપચારનું તત્ત્વજ્ઞાન જાણ્યા પછી કોઈ પણ વ્યક્તિ સંભાવનાઓના ગોટાળામાં ફસાઈ જતી નથી, પણ એ તત્ત્વજ્ઞાન સાદું અને સહેલનાશક છે, શાસ્ત્રીય અને છતાં ય સહેલાઈથી સમજાય એવું છે.

આરોગ્યભવનનું ભાવનાશીલ વાતાવરણ અહીં મને મળતું નથી, અને મને ધણી વાર ઈચ્છા થાય છે કે વ્યાખ્યાનના ક્લાસ દરમિયાન,

હું ત્યાં હજાર હેઠું તો કેવું સારું ! મારે જેવી ખાસ જરૂર છે, એવું કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રોત્સાહન મને અહીં મળી શકતું નથી.

હું આરોગ્યલવનમાં જેવી રીતે રહેતો હતો, તેવી જ રીતે રહેવાનો સક્ષમ હોય તેટલો પ્રયાસ કરું છું, અને મારો ખોરાક તો ત્યાંના તરતાં ચ સાદો છે. ગયા ડિસેમ્બરમાં મેં અનુભવી હતી, તેવી જ રોગનિવારક ક્રાન્તિમાંથી હું હમણી જ પસાર થયો, માત્ર એ પેલી ક્રાન્તિ જેટલી ઉગ્ર ન હોતી. મેં ૩૬ દિવસના ઉપવાસ કર્યા, અને હવે તે મને ફરીથી બહુ જ સારું લાગે છે.

તમારી સંસ્થાએ કરેલી પ્રગતિના સમાચાર જાણીને મને ખૂબ જ આનંદ થયો છે, અને માનવજાતના કલ્યાણ માટે તમે જે મહાપ્રયાસ કરી રહ્યા છો, તેના શુભ શના પ્રચારમાં હું એક નાનો ભાગ બનવી શકું તો પણ ધણું છે, એમ મને થાય છે.

એમ. વી. એમ. નેપારક

“સંશ્યાત્માનું પરિવર્તન: એક ડોક્ટરનો એકરાર”

નિસર્ગોપચારની કાર્યક્ષમતા માટે અને માણસજાત માટે શુભ પરિણામો આપવાની એની શક્તિ વિશે, મને સહેજ પણ શંકા રહી નથી. તમને આ પરિવર્તનની ખાતરી કરાવવા માટે હું એ જણાવવા માગું છું કે હું વહેલામાં વહેલી તકે મારી ઔલોપેથિક પદ્ધતિનો ત્યાગ કરીને એનું સ્થાન નિસર્ગોપચારને આપવા માગું છું. મેં તમારું પુસ્તક “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” જ્યાં સુધી વાંચ્યું નહોતું. ત્યાં સુધી મને મારી પદ્ધતિમાં એના બધા દોષો જાણ્યો હોવા છતાં જ બહુ જ વિશ્વાસ હતો, પણ હું દરેક બાબતમાં સર્વોત્તમ વસ્તુ શોધતો

હોવાથી આ બાબતમાં પણ મને મારા નિર્ણય કરતાં કાંઠો સમય લાગ્યો નહિ. ”

એમ. ડી. જી.—એમ. ડી.  
ડબલ્યુ. વર્લિનીઆ.

“ નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સક બને છે. ”

પ્રિય ડૉ. વિન્ડહાર,

મારું આદર્શ આરોગ્ય મારા બધા જ મિત્રો માટે એક આશ્ચર્ય સમાન છે. અને એક રીતે જોવા જઈએ તો સને પોતાને પણ એની નવાઈ લાગે છે. મને અવારનવાર રસ્તામાં જીભી રાખીને એમ પૂછવામાં આવે છે કે, “ તમે તમારી જાત માટે એવું શું કરી રહ્યા છો કે જેથી તમે માત્ર સોળ વર્ષની ઉમ્મરના હો તેવાં જ લાગો છો ? ” “ તમે તો એ જાણો છો કે આ પ્રકારની પ્રસંશાથી એક સ્ત્રીનું મિથ્યાભિમાન કેટલું પોષાય છે. કેમ નહિ વારું ? એક સ્ત્રીને નિસર્ગોપચાર તરફ વફાદાર રાખવાનો આનાથી બીજો કોઈ સચોટ રસ્તો નથી. હું મારા મિત્રોને હમેશાં જવાબ આપું છું કે : “ હું નૈસર્ગિક જીવન જીવી રહી છું. ”

થોડા વખત ઉપર જ એક મહાન એમ. ડી. જે હાર્વર્ડ, બર્લિન અને પેરિસ એ ત્રણ ત્રણ વિદ્યાધામોનો તો ગ્રેજ્યુએટ હતો તેની સાથે મને એક રમૂજ અનુભવ થયો. અતિશય માંસયુક્ત ભોજનો, કૂક કૌરી અને બપોરની આ વિશેષ પ્રમાણમાં અમુક વખત સુધી લેવાથી આ સ્વચ્છંદી વ્યવહારના પરિણામરૂપે મેં ધાયુર્ હતું તેમ જ મને એક પિત્ત-પ્રકોપનો હુમલો આવ્યો. એ જ વખતે વિદ્યાર્થીની જાણે એવી ઇચ્છા હોય કે મારે નિસર્ગોપચારના પ્રચારક તરીકે કાર્ય

કરવું તેમ એ અમારે ત્યાં વિઝિટ આવ્યો, અમારા બન્ને વચ્ચે ખૂબ ઉમ ચર્ચાઓ ચાલી ત્યાર પછી મેં પહેલેથી છેલ્લે સુધી નિસર્ગોપચારની સારવાર લીધી. એને પરિણામે થયેલા મારા ઝડપી મટાડવાથી એને ખૂબ નવાઈ લાગી. આ હુમલા દરમિયાન મેં વજન ન હોતું ગુમાવ્યું. લેશ માત્ર નબળા ન હોતી પડી અને મારી ચામડી તો સ્વચ્છ અને ગુલાબી રહી હતી. આ તો થયો મારો અનુભવ પણ પછી એ ડોક્ટર ખુદ ગળાની ખરાબીથી-કાકાના સોજથી-મોઢિ પડ્યો, એટલે એણે એનો પોતાનો કેસ નિસર્ગોપચાર અજમાવવા અને સોંપ્યો અને મેં એને ખૂબ સુંદર રીતે સારો કર્યો. થું હવે તમે એમ નથી માનતા કે તમારે મને નિસર્ગોપચારનું પ્રમાણપત્ર મોકલી આપવું જોઈએ ?

હું મોકલી શકું તે દરેક જણને તમારી પાસે મોકલવાની આજ્ઞા મળે છે. હું હમેશાં નિસર્ગોપચારનો ઉપદેશ કરું છું. અને મને એમ લાગે છે કે, મારે એના નમૂનારૂપ બનવું જોઈએ.

મિસિસ. એફ. ડી.

આપન. ટેકસાસ

“વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર”ની મદદથી સાબળે થયો ”

હેન્રિ લિન્ડહાર એમ. ડી.

કન્ટન, ઇલીનોઈસ

વહાલા સાહેબ,

તમારા પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આવેલી સારવાર હેઠળ મારી સ્થિતિમાં એટલો બધો સુધારો થયો છે કે, હાલને તબક્કે મારે જીવ કાંઈ સારવારની જરૂર નાહી.

સી. એમ. એમ.



## “કેન્સર મટ્યું”

શ્રી. વિનયદાસ

કોરીન્થ, એન. ડી.

વહાલા સહેજ,

તમે મારી માતા મિસિસ એચ. એલ. સી. મીનોટ, એન. ડી. માટે જે કંઈ તેને ક્યું આભાર માનવાની હું આ તક લઉં છું. મને એ ખાતરી થઈ ચૂકી છે કે, બીજી કોઈ પણ સારવાર, નાના કેન્સરમાંથી નીપજતા લયંકર મરણમાંથી, એને ખચાવી ના હોત. તમે એને મટિ શું ક્યું છે એ હું જાણતી હોવાથી, તમારી પાસે જે કોઈ વેજનસર આવે, એને સહાય કરવાની તમારી શક્તિમાં મને લેશમાન શંકા નથી. મારી માતા મારફતે મેં સૌથી પહેલાં તમારી સારવારોની પદ્ધતિ વિષે સાંભળ્યું, અને તમારું પુસ્તક “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” મંગાવ્યું. એ પુસ્તકે એની કિંમત કરતાં અનેકમણા પૈસા અમને પાછા વાળી આપ્યા છે; કારણ કે એણે અમને ડોક્ટરના અનેક બીલોમાંથી બચાવ્યા છે. તે વખતે, એટલે કે આજથી આશરે સાડા-ત્રણ વર્ષ ઉપર હું પાંડુરોગથી ખૂબ નબળી પડી ગઈ હતી, કંટાળીને દવાઓ લેવાનું છોડી દીધું હતું, અને પૂરેપૂરી નિરાશ થઈ ગઈ હતી. હું મોત માગી રહી હતી; કારણ કે મને સહેજે રાહત જણાતી નહોતી અને મીહું ખાવાની તલપ રહ્યા કરતી, અને એ ઝાઝા પ્રમાણમાં ખાવાનો ટેવ મને પડી ચૂકી હતી.

તમારું પુસ્તક વાંચ્યા પછી, મેં એ નુકસાનકારક ટેવ છોડી દીધી, અને મને જેનો અત્યંત ત્રાસ હતો, એવાં ઠંડા રનાનો કરવાં માંડ્યાં. કડક નિરામિષાહારી ભોજન શરૂ કર્યું, અને જુદી જુદી કસરતો કરવા માંડી. મેં મારા ડોક્ટરનો સારવાર છોડી દીધો એ પહેલાં એણે મને એમ કહ્યું હતું કે મારી તન્દુરસ્તી ફરી પાછો અચાનક થતાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વર્ષ જેઈશે. અને એણે મને સંપૂર્ણ આરામ

લેવાની સલાહ આપી. પણ ત્યાર પછી મેં મારો મોટા ભાગનો સમય કામ કરવા પાછળ જ ગાળ્યો છે; કારણ કે બધી ખેડૂત સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પણ કામ કર્યા સિવાય છૂટકા નહોતો, અને છતાં ય એ બધા સમય દરમિયાન મારી તન્દુરસ્તીમાં એકધારે સુધારો થતો આવ્યો છે. મેં તમને આશ્ચર્ય ત્રણેક વર્ષ ઉપર લખ્યું હતું અને તમે મને આશ્ચર્યભરવન ઉપર આવી સારવારો લેવાની સલાહ આપી હતી, પણ તે વખતે ધરની સારવારના કોર્સ માટે પણ પૈસા મેળવવાની અમરે માટે મારામાર હતી અને ત્યાર પછી અમારો આર્થિક સ્થિતિમાં કંઈ જ સુધારો થયો નથી. કારણ કે અમારા બધા પાકનો હિમથી નાશ થયો છે અને અમે દેવામાં ઊંડા ઉતરી રહ્યા છીએ. હું એમ માનું છું કે, મારે હજી સારવારોની જરૂર છે. અને અમે એક સારો પાક ઉતારી શકીએ કે તરત જ આપની પાસે સારવાર લેવા આવવા માગું છું. હું શિરાઓ વિસ્તૃત થવાના વ્યાધિથી પીડાઉં છું. અને એક વર્ષ સુધી તો એવી સ્થિતિ હતી કે ત્યાં, સહેજસ્હાજ સ્પર્શ થતાં જ મારા હાથ જેટલી માટી જમ્યા જાંબલી બની જતી. ગયા સપ્ટેમ્બરમાં મને માથાના ગ્રાનતંતુઓનો દુઃખાવો ઊપડ્યો. એ દર્દનું નિદાન મારા પતિએ બોલાવેલા ડોક્ટરે કર્યું હતું. એ દુઃખ બહુ જ લયંકર હતું અને પથારીમાંથી ઊઠતા વેંત જ એ દર્દ એટલા જોરથી ઊપડતું કે એ શરૂ થયા પછી હું થોડીક મિનિટ પથારીમાં લગભગ બેભાન પડી રહેતી. જોકે, હું એ જાણતી હતી કે દવાઓથી મારું દર્દ મટવાનું નથી, તો પણ એ દર્દ એટલું બધું ખરાબ હતું કે મેં ડોક્ટરને બોલાવવાની સંમતિ આપી, અને દુઃખની લાગણીને બહેરી કરી નાખવા માટે એની દવાઓ લીધી ડોક્ટરના પ્રશ્નો અને વર્તન ઉપરથી મારી એ ખાતરી થઈ કે, મરા દર્દના કારણની એને સુદૃઢ સમજણ પડી નહોતી. કેટલોક સમય થયાં મેં ખોરાક સિવાય, સહેજે મીઠું ના લીધું હેવા છતાં, મને જે બિલ્ડી થઈ એવો સ્વાદ હરિયાના પાણી જેવો હતો. એ બિલ્ડીથી

મને રાહત થઈ. મેં આ હકીકત ડોક્ટરને કહી, પણ એણે એ વાતને હસી કાઢી, (મીઠાનો ઉત્સર્ગ) એ વર્ષ પહેલાં મારી દીકરી જન્મી, એ બાળક તન્દુરસ્તીનો જીવતો જગતો નમતો છે, અને એની ઉન્મરને હિસાબે બહુ જ બુધ્ધિશાળી છે. એની સંભાળ રાખવામાં હું શક્ય હોય એટલી હદે નિસર્ગોપચારને અનુસરું છું. એણે કદી દવાનું દીપું સરખું લીધું નથી, પણ અત્યાર સુધીમાં એ દરરોજ મોસંખીનો રસ લેતી આવી છે, અને અમે જ્યારે મેળવી શકીએ ત્યારે એ સફરજન ખાય છે. મારા પતિની હજી નિસર્ગોપચારની યોગ્યતા વિશે પૂરેપૂરી ખાતરી થઈ નથી, અને એ મારી કાયમ ટેકડો કર્યા કરે છે, પણ મને એમ લાગે છે કે, યોગ્ય રીતે કેમ જીવવું એનું જ્ઞાન ફેલાવવામાં હું જો મદદગાર થઈ શકીશ, તો મારું જીવન સાર્થક થશે. હું માંદગીને, એના ગેરલાભોને, અને એની ચાતનાઓને સ્વાનુભવથી બાજુતી હોવાથી, હું સારી તન્દુરસ્તીની કિંમત વધુ સારી રીતે પિછાની શકું છું. હું હજી પણ બધા બીમાર લોકોને તમારી પદ્ધતિઓ અજમાવવા માટે અને તમારાં પુસ્તકો વાંચવા માટે પ્રેરીશ.

સહૃદયપૂર્વક,  
મિસિસ, ઈ. એસ.

“ ન માની શકાય એવા અનુભવ ”

ડૉ. એચ. લિન્ડહાર  
વહાલા સાહેબ,

અમે પહેલવહેલા તમારી “નિસર્ગોપચાર”ની પદ્ધતિઓથી વાકેફ થયા, અને તમારી સાથે એને લગતો પત્રવ્યવહાર કર્યો, એ વાતને આજે એ વર્ષ કરતાં વધુ સમય વીતી ગયો. તે વખતે અમારો નાનો પુત્ર (અમારી નજરે) એક ગહન રાગથી પીડાતો હતો. એનું નિદાન અમારા કુટુંબના ઘડતરે ટયુઅરકયુલર ન્યુમોનિયા અને નિતિ-

ખતો વ્યાધિ એવું ક્યું હતું અને અમે એ કેસની લગભગ આશા  
 ઊડી દીધી હતી. એની અગિયાર અઠવાડિયાંની માંદગી પછી દાકતરોએ  
 એમ જાહેર કર્યું કે એનો મટાડ અશક્ય હતો, અને મિ. કે અને  
 હું સવાર થતાં પહેલાં એ એનો છેવટનો શ્વાસ ઊડી દેશે, એવી  
 સંપૂર્ણ ખાતરીવાળી પ્રતીક્ષા સાથે એની પથારી પાસે, અવલોકન  
 કરતાં બેઠાં હતાં. ચાર જ મહિના અગાઉ અમારો સૌથી મોટો દીકરો  
 ઉર્ટાટીઆથી ગુજરી ગયો હતો, અને એના પછીનો બીજો દીકરો આમ  
 ચાલ્યો જાય એ અમારાથી જોયું જતું નહોતું. મિ. કે. એ છેવટના  
 ઇલાજ તરીકે તમારી “બીના પેકો”ની સારવાર અજમાવવા માટે  
 મને આગ્રહ કર્યો. આ પહેલાં હું અગ્નાનયુક્ત પૂર્વગ્રહથી ભરેલી  
 હોવાથી મેં એ વિચારનો વિરોધ કરેલો. પણ છેવટે મને એમ લાગ્યું  
 કે લગભગ મરી ગયેલા છોકરાને હવે કશું જ નુકસાન થઈ શકે તેમ  
 નથી અને હું જે જે ઇલાજોથી પરિચિત હતી તે તે દરેક ઇલાજ  
 લેવામાં આવ્યો છે. એ પ્રકારનો આત્મસંતોષ લેવા ખાતર મેં મારા  
 પતિની વાત મંજૂર કરી. તમારી સારવારનો મને ન માની શકાય  
 એવો અનુભવ થયો. પહેલાં તો એ નાનો પોરિયો સનેપાતની ભયંકર  
 લવરીએ ચઢ્યો હતો. પણ એ ધીમે ધીમે શાંત થઈ ગયો. અને શાંત  
 સ્વાભાવિક ઊંઘમાં પડ્યો જે આશરે એક દિવસ ચાલી. દાકતરે  
 જ્યારે એની બીજી વિઝિટ કરી, ત્યારે અમારા બીજા પ્રિય પુત્રના  
 અવસાન માટે દિલાસો આપવાની એની ઇચ્છા હશે, એ સંબંધી  
 મને સહેજે શંકા નથી. પણ એણે જે જોયું તે સાચું હોવાનું તે  
 જાણ્યે જ માની શક્યો. એ છોકરાની સ્થિતિમાં ધીમે પણ ચોક્કસ  
 સુધારો થતો ચાલ્યો, અને બીજે વર્ષે તો અમારા વતન ઓમાહા,  
 ને આસ્કાથી અમે આ નાના ગામડાંમાં આવી પહોંચ્યા. જ્યાં એના  
 મટાડે એકધારી પ્રગતિ કરી એની ચાલમાંનું લંગડાપણું અદ્રશ્ય થયું  
 છે; અને એ જ્યારે સામાન્ય કરતાં વધુ પડતો શ્રમ કરે ત્યારે જ એ  
 પ્રસંગોપાત દેખા દે છે. અમે તમારા પુસ્તકો “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપ-

ચાર” અને “નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી” ખરીદે એ વર્ષ થયાં, એ સમય દરમિયાન અમે “બીના પેકા”ની સારવાર, શસ્ત્રી, સળેખમ, સસણી અને સામાન્ય ભરાવા માટે સ્થાનિક રીતે અને આખા શરીરે, કુટુંબના જુદા જુદા માણસોને, નાના બાળકોને અને પુખ્ત વયના માણસોને, એકસરખી સફળતાથી આપી છે. “સ્વયં-પાકપોથી”ના ઉપયોગથી પણ અમારા આખાથે કુટુંબની જેમાં પાંચ બાળકો મિ. કે અને હું છીએ એ બધાની તન્દુરસ્તીમાં ખૂબ સુધારો થયો છે. એ પુસ્તકનો અમે સતત ઉપયોગ કરીએ છીએ. કોઈ પણ પદ્ધતિની કસોટી કરવા માટે બે વર્ષ એ પૂરતો સમય છે. અને અમને દરરોજ વધુ ને વધુ સંતોષ થતો જાય છે. અમે ઇશ્વરનો આભાર માનીએ છીએ કે અમારી સાચી મુશ્કેલી વખતે અમને તમારે વિષે અને તમારી પદ્ધતિ વિષે ખબર પડી.

તમારી ભવિષ્યની સફળતાઓ માટે અમારી હૃદયપૂર્વકની શુભેચ્છાઓ સાથે,

આપની અતિશય સહૃદયપૂર્વક

કાઉન્સિલ બ્લેક્સ, આયોવા

એલ. કે.

હોમિયોપેથીના એક અગ્રેસર “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપ-ચાર” ને અનુમોદન આપે છે

પ્રિય ડૉ. લિન્ડહાર,

સામાન્ય રીતે હું બહુ કામગરો માણસ છું, એટલે જ્યારે થોડાક સમય ઉપર એક મિત્રે આગ્રહ કર્યો કે મારે તમારું પુસ્તક “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” વાંચવું, ત્યારે મેં એ પુસ્તક કાંઈક રસ સિવાય, અને ફક્ત બહુ જ હળવી જિજ્ઞાસા સાથે હાથમાં લીધું.

હું હવે એ જણાવવા પ્રયત્ન છું કે, મારા ખ્યાલમાં હું બહુ જ નિશ્ચિત રીતે નિરાશ થયો, અને હવે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે વૈદકના ઇતિહાસમાં હાનમેનનું “ ઑરગેનોન ” પ્રગટ થયા પછી જો કોઈ સૌથી મહાન પુસ્તક લખાયું હોય તો તે તમારું છે.

હું એક જૂના જમાનાનો હોમિયોપેથ છું. પણ મને આજ સુધી કોઈ પણ વૈદકીય પુસ્તકમાંથી મળ્યું હોય, એના કરતાં વિશેષ સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન, હકીકતો અને દલીલો દ્વારા તમારા પુસ્તકમાંથી મળ્યું છે.

તમારા ઘણા ઇલાજો મારે માટે તદ્દન નવા છે, પણ મેં એમની ઉપયોગિતા નિઃસંશય રીતે પુરવાર કરી છે. એ ઉપરાંત મેં એ હકીકત જોઈ છે કે સૂચક હોમિયોપેથિક ઔષધના કાર્યને એ મદદગાર થાય છે, અને એ ઇલાજોનું સ્વરૂપ જોતાં એ એમ જ કરે એમ મારું માનવું છે.

મારાં આ અભિનંદન તમે સ્વીકારશો એવી આશા સાથે,  
સી. એમ. બી.—એમ. ડી.

“ પેકોથી ખરજવું મટ્યું ”

ડૉ. જી. ડી.—નેવેડા, તરફથી

મેં ઔષધશાસ્ત્રીના અભ્યાસ કર્યો છે, અને મારી પાસે ટ્રેકિટ-સની સનંદ છે. નિસર્ગોપચારની બાબતમાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે, તમે જે શાસ્ત્રને સાચા તરીકે જાણો છો તેને, લોકો સમજવા માગતા નથી. લોકોને રાહત જોઈએ છીએ અને દવાથી એ તાત્કાલિક મળી રહે છે. નિસર્ગોપચાર પાસેથી હું ઘણી નવી હકીકતો શીખ્યો છું, ( પણ આના જેવા મંબીર કેસમાં, હું સારવાર આપવાની જવાબ-દારી લેવાનું પસંદ કરીશ નહિ, અને મારામાં એમ કરવાની પૂરેપૂરી

શ્રદ્ધા હોય તો પણ દરદીને મારી સારવારમાં જરૂરી વિશ્વાસ આવે કે કેમ એ શંકાસ્પદ છે.)

થોડા જ વખત ઉપર મેં ખરજવાનો એક ખરાબ કેસ જોયો. આ કેસમાં ખરજવું બંને જાંઘો ઉપર અને ચહેરા ઉપર ફેલાઈ ગયું હતું. મારી સલાહ માગવામાં આવી, અને મેં એ કેસની, મલમ, લેપ કે બીજી કોઈ જાતની દવા સિવાય ઠંડા પાણીના પંકોથી સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી. પહેલાં હું આ જાતના કેસોની સારવાર આયોડીન અને બીજી કેટલીક પ્રવાહી દવાઓથી કરતો, પણ હવે આવી સારવાર પાછળ રહેલી બમણા સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકું છું.

### “નિસર્ગોપચાર—એક ધર્મ”

પ્રિય ડૉક્ટર,

આ સાથે તમારા પુસ્તક “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર” માટે સાત રૂપિયા મોકલાવું છું. નિસર્ગોપચારના પુસ્તકોમાં એ પુસ્તક સર્વોત્કૃષ્ટ છે મને આ વિષયના જે જે પુસ્તકો વાંચવાનો આનંદ મળ્યો હતો તે બધામાં આ પુસ્તક મારી શ્રધ્ધાને અનુરૂપ છે.

પુસ્તક સાદું, તર્કશુદ્ધ અને બુદ્ધિને અપીલ કરે એવું છે. બાઇબલના ઉપદેશ મુજબના આદેશોના નિયમોનો અને જૂતકાળની બબ્બતા જોઈ શકનારા પુરુષોના શિક્ષણનો એ પુસ્તકમાં સમન્વય છે.

આ દેશની દરેક ખાનગી, જાહેર અને વૈદકીય શાળાના અધ્યાપકમંડળમાં એ પુસ્તકને સ્થાન આપવું જોઈએ. એમાં શીખવેલા સિદ્ધાંતો અમૂલ્ય ધાર્મિક ઉપદેશ જેટલા જ મહત્વના છે. ખરેખર આ જે જે

મહાન કાર્યને મહદ્દય થવા માગે છે

૧૦૭

ધાર્મિક કેવળથી નાછૂટકે અપાય છે, એના કરતાં તો આ સિદ્ધાંતો વધુ મહત્વના છે.

મારા તરફથી અને જે લાખો લોકોને તમારા પુસ્તકની જરૂર છે, તેમના તરફથી એને તૈયાર કરવામાં તમે જે પરિશ્રમ લીધો છે. તે માટે હું તમારો આભાર માનું છું.

તમારો સહૃદયપૂર્વક.

આર. એ. સી. એન. ડી.

કેન્ડુકી



## ૨૨ મેનિન્નઠટીસનું મૂળ

“મને વારંવાર પૂછવામાં આવે છે કે ઇન્દ્રેન્દ્રાધલ પેરેલિસિસનું કારણ શું છે ?” આ રોગ લયંકર રીતે સર્વવ્યાપી થતો ચાલ્યો છે. આ દેશના ઘણા ભાગોમાં એની ઉત્પત્તિ રોગચાળાની હદ સુધી પહોંચી ગઈ છે. આ વિષે લખવાથી એને લગતી રસિક માહિતીની ચર્ચા ઉપરાંત મને નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના કેટલાક સિદ્ધાંતોની દૃષ્ટિએ આ રોગ અને એના ઉપચારો વિષે વ્યવહારુ દૃષ્ટાંતો આપવાની એક તક મળે છે.

ઇન્દ્રેન્દ્રાધલ પેરેલિસિસ અથવા તો બાળલકવાનાં બે સ્વરૂપો છે. પહેલા પ્રકારનો લકવો ઉગ્ર રોગોને દવાઓ કે રસીઓથી દવાવી દીધા પછી દેખા દે છે; બ્યારે બીજો પ્રકાર કંઠમાળ, ક્ષય, કે ચાંદી પરમા જેવી વિક્રિયાઓના પરિણામરૂપે દેખા દે છે. બાળકોની અંદર આ હઠીલા રોગો વારસામાં ઊતરે છે અને આ રોગો વારસામાં ઊતરવાનું સૌથી વિશેષ જોરદાર કારણ માળાપો ઉપર દવાઓથી થયેલા વિષ-પ્રયોગો એ જ છે. નેત્રનિદાનથી એ હઠીકત નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે જે માળાપોનાં શરીરો, પારો, આયોડીન અથવા તો કિવનાઇનના વિષોથી વિષમય બન્યાં હોય છે, તેઓ કંઠમાળિયાં બાળકોને જન્મ આપે છે. ચાંદી, પરમા જેવા મલિન, જાતીય રોગોના હઠીલાં, સંહારક અને આનુવંશિક રોગલક્ષણો તેમ જ “પશ્ચાત્ અશ્વરો”

માટે મધુ, ઉચ્ચ ગ્લુકોસ હવાઓ દ્વારા રોગદમન જ સંપૂર્ણ રીતે જવાબદાર છે.

ક્ય અથવા તો ચાંદી, પરમાની વિક્રિયાઓ અને અનેક પ્રકારના દવામય વિષક્રિયાઓ ધીમે ધીમે મગજના અને કરોડરજીવનના કેટલાક ભાગોનો નાશ કરે છે અને એ રીતે જુદી જુદી જાતના બાલકાવાઓને જન્મ આપે છે. આ પ્રકારના કેસો ઉત્પત્તિમાં ને વિકાસમાં સામાન્ય રીતે ધીમા હોય છે અને એની સાથે શરીરમાં સર્વાંગીય અધઃપતનને લગતા ફેરફારો થાય છે, એમની પ્રગતિ અટકાવવા માટે, આ પ્રકારના સંહારક ફેરફારો માટે જે રોગ જવાબદાર હોય છે તેમનાંથી શરીરને દૈનિકશુદ્ધિ દ્વારા મુક્ત કરવું જોઈએ. એ ઉપરાંત લોહીને કુદરતી પાયા ઉપર બાંધવું જોઈએ અને કરોડની નાની વિકૃતિઓ સુધારવી જોઈએ. આ બધું નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ચિકિત્સાથી જ સિધ્ધ થઈ શકે.

હવે આપણે ઉચ્ચ રોગોના દમન પછી દેખા દેતા સેરોઆરપાઈનલ મેનિન્ગાઈટીસ અને ઇન્ફેન્ટાઇલ પેરેલિસિસનાં જીવાં જીવાં સ્વરૂપો વિષે વિચાર કરીશું.

જુદી જુદી જાતના સોજાઓ ને તાવો જેવા કે શરદી, સળેખમ, ખાંસી, ચોરી, રક્તજ્વર. ચામડીના ઉત્સર્ગો, ખરજવું, ગળીઆ, ડિથેરીઆ છત્યાદિ મારકતે કુદરત આપણા શરીરમાંથી રોગજંતુઓ, વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો અને ઝેરોના ઉત્સર્ગ માટે સતત પ્રયત્ન કરે છે. જો કુદરતના આ શરીરશુદ્ધિના પ્રયત્નો, ઝેરી દવાઓ, રસીઓ, પ્રતિવિષો (Anti-toxins) અથવા તો શસ્ત્રક્રિયાઓથી અટકાવવામાં કે દવાવી દવામાં આવે તો શરીરની અંદર ફરી પાછાં રોગનાં ઝેરો અને એમાં ઉમેરાયેલાં દવાઓનાં ઝેરો એકઠાં થાય છે. હવે જો આ ઝેરો મગજમાં કે કરોડરજીવનમાં આવીને અટકે કે મોટા જથ્થામાં

એકઠાં થાય તો મગજની, કરોડની અને જ્ઞાનતંતુઓની તંતુજોડા કાશો અને આવરણમાં સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. અને આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલ સેરેબ્રો સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસને જો વળી પાછો દવાઓ કે રસીઓની સારવારથી દબાવી દેવામાં આવે તો એતું પરિણામ એ આવે છે કે બધા કેસોમાંથી અર્ધ ઉપરાંત દરદીઓ મરી જાય છે, અને જેઓ બચે છે તેમને શરીરના એક કે વધુ ભાગોનો લકવો થાય છે.

સેરેબ્રો સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસને ઝેરી દવાઓ અથવા રસીઓથી દબાવી દેવામાં આવે તો તેમાંથી લકવો થવાનો જે સંભવ છે તેનું કારણ નીચે મુજબ છે :—

મગજના આવરણમાં સોજો આવે એટલે એને લઈને સ્વાભાવિક રીતે જ મગજના અને કરોડરજ્જુના આવરણના કાશોમાંથી અમુક પ્રમાણમાં વિનાશ થાય. જો કુદરતને આ સોજવાળી ક્રિયાઓનો કુદરતી અંત લાવવા દેવામાં આવે તો સંહાર પછી એ ભાગોમાંના વિગ્નતીય દ્રવ્યોના અભિશોષણથી ત્યાં પૂરેપૂરું શુદ્ધિ થાય અને ત્યાર પછી વળી પાછું નુકસાન પામેલા અને ભાંગેલાતૂટેલા કાશો અને તંતુજોડાની પુનર્રચનાની અને નવસર્જનની ક્રિયા થાય. એનો અર્થ એ થયો કે સંપૂર્ણ આરોગ્યની પુનઃસ્થાપના થાય, પણ જો આ સોજાયુક્ત ક્રિયાઓને, જે વખતે કાશોનો વિનાશ થયો હોય, અને વિગ્નતીય દ્રવ્ય શોષાયું ન હોય, તેમ જ તંતુજોડાની પુનર્રચના ન થઈ હોય તેવે વખતે જો અટકાવવામાં કે દબાવી દેવામાં આવે તો પછી મગજ અને કરોડરજ્જુના રોગમય પ્રદેશો સંહારની સ્થિતિમાં જ કાયમ રહે. આનો અર્થ એ થયો કે કાં તો મરણ નીપજે કે પછી શરીરના જે ભાગો પોતાના જ્ઞાનતંતુઓના બળ માટે જે કાશો કે કોષસમૂહો કે ‘કેન્દ્રો’ ઉપર આધાર રાખતા હોય તે કાશો સોજ-

મુક્ત ક્રિયા દરમિયાન નાશ પામ્યા હોય એટલે એ ભાગોનો સ્વાભા-  
વિક રીતે જ લકવો થાય.

એ એક વિચિત્ર હકીકત છે કે આવી સાદી ખીનાને દવાવાદી  
સીધ સમજી શકતો નથી કે એની કદર કરી શકતો નથી. આપણા  
કોટયાધીશો દ્વારા સ્થપાયેલી અને પોષાતી મહાન સંશોધનની સંસ્થા-  
ઓમાં વૈજ્ઞાનિકો બેઠાં બેઠાં શું કરી રહ્યા છે? ખીજી કંઈ જ નહિ  
પણ એરા, રસીઓ, રકતજલો અને પ્રતિવિષોની શોધમાં પડ્યા છે,  
જે લકનિ જંતુઓ મરી જાય અને સોજાયુક્ત તેમ જ તાવવાળા રોગો  
એવે વખતે દવાઈ જાય કે જ્યારે ઠાંશો અને તંતુજળોનો વિનાશ  
વરતી ગયો હોય.

એક સાદા દાખલાથી આ હકીકત વધારે સ્પષ્ટ થશે. ધારો કે  
હું મારા ઘરની ગોઠવણથી અસંતુષ્ટ થયો હોઉં અને બારણાઓ,  
ઝોરડીઓ તેમ જ દાદરાઓમાં સ્થાનફેર કરવા માગતો હોઉં. હું કારી-  
ગરોને બોલાવું છું અને તેઓ કાગળ, પ્લાસ્ટર તેમ જ પરદીઓ  
તોડી પાડે છે. હવે ધારી લો કે જે વખતે દરેકદરેક વસ્તુ બૂંડામાં  
બૂંડા ગોટાળા અને વિનાશની સ્થિતિમાં છે, ત્યારે હું કારીગરોને  
રજા આપી દઉં અને ઘરને અંધાધૂંધીની સ્થિતિમાં રહેવા દઉં તો  
તે વ્યાજખી કહેવાશે કે ? ત્યાર પછી શું એ ઘર રહેવાને યોગ્ય  
લાગશે કે ? પણ જ્યારે સોજાયુક્ત ક્રિયાઓ દ્વારા કુદરતને એનું પોતાનું  
કામ સંતોષકારક અને કલ્યાણપ્રદ રીતે પાર પાડવામાં અધવચથી અટ-  
કાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે દવાવાદના શાણા સરદારો બરાબર આ  
જ રીતે વર્તે છે.

આ કેવળ ઠાલી વાત કે સંભવિત સંભાવના નથી. પણ પ્રયોગ-  
સિધ્ધ હકીકતો છે. સારવારની અકુદરતી દમનકારી પદ્ધતિઓથી  
ઉત્પન્ન થતાં વિનાશક પરિણામો અને નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિઓથી

આવતાં રચનાત્મક પરિણામો મિલેનું સ્વયં અને જૂતાકળમાં જોઈ શકાયું છે અને વર્તમાનમાં અમારા દૈનિક કાર્યની અંદર વારંવાર સિંચ કરી રહ્યા છીએ. હિમર દ્વારે સિંચાતોને સ્પષ્ટ કરવા માટે હું મારી પોતાની વ્યક્તિગત નજર હેઠળ આવી એલા થોડાક દાખલાઓ દાંડીશ.

આજથી આશરે એક વર્ષ ઉપર એક રવિવારની સવારે અમારા આરોગ્યબલન ઉપર શ્રીફ. અને પોતાના પત્ની તેમના આશરે ૧૮ મહિનાના નાના છોકરા સાથે આવી ચડ્યા. એ લોકો ઠંડ નેવાસ્કથી આસ્થા આવતાં હતાં અને એમની સાથે એમનો કૌટુંબિક ચિકિત્સક હતો. એ બાળક સેરોબ્રો-સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસથી પીડાતું હતું. એ રોગ ૭ અઠવાડિયાં થયાં પ્રગતિ કરી રહ્યો હતો અને એમાંથી થોડાક ભાગમાં લકવો પણ થઈ ચૂક્યો હતો. અને પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ક્ષતિ ગયા હતા, અને એ નાનકડો દરદી પોતાના હાથ ઉપરનો કાપ્પ ધીમે ધીમે ગુમાવતો જતો હતો. એ અનિશ્ચય વિધ્વજ (Nervous) અને ખેચેન હતો, તેમ જ કાયમ દુઃખથી પીડાતો હોય એમ લાગતું હતું. થોડા થોડા સમયને અંતરે એને નિયમિત રીતે આંચકી આવતી હતી. એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સક પાસેથી કેસનો ઇતિહાસ મેળવતાં હું એ જાણી શક્યો કે એ માળાપે બે મોટાં બાળકો આ જ રોગથી ગુમાવ્યાં હતાં. મેં એમને પૂછ્યું કે આ બાળકોમાંથી એકાદ પણ બાળક સેરોબ્રો-સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસના લક્ષણ દેખાતાં પહેલાં બીજા કોઈ રોગથી માંદા હતાં કે કેમ? એણે જવાબ આપ્યો કે એ ત્રણે બાળકો મજબૂત અને તંદુરસ્ત હતાં, અને એક વિચિત્ર પ્રકારના ચામડીના રોગ સિવાય એમની તંદુરસ્તીમાં કોઈ પણ જાતની કશી જ ગરબડ નહોતી. આ ત્વચારોગ એક જાતનાં ખંજવાળયુક્ત ફોલાઓ જે એમનાં શરીરના મોટા ભાગને ઢાંકી દેતા હતા અને આ ફોલાઓ એક પ્રકારનો પાણી જેવો શ્રાવ કાઢતા હતા, પણ એણે કહ્યું કે મેં એ ફોલાઓને બરાબર મટાડી દીધા. આ જગ્યાએ

ચિકિત્સકને અચાનક મારા પ્રશ્નોનો હેતુ સમજાયો અને એણે ઉમેર્યું કે “અલગત, એમને આ રોગ અર્થાત મેનિન્જાઈસ સાથે કશું જ લાગતું વળગતું નથી.” મેં એ ખ્યાલ કર્યો કે હું એને મારા કુદો ઠંસાવી શકવાનો નથી એટલે મેં જવાબ આપ્યો, “ના ના, એને આની સાથે કંઈ સંબંધ નથી.” સાથે સાથે આ રોગદર્મનના પ્રતિ-હાસે મને આખા પ્રશ્નની ચાવી આપી દીધી.

આ બાળકોના શરીરોમાંથી એમને વારસામાં મળેલા કંઠમાળ અને ખસના રોગનાં બીજો કુદરત ખસબરેલા ફોક્લાઓ મારફતે શરીરની બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહી હતી. જો આ મલોત્સર્ગના કાર્યને ઝેરી દવાઓ અને મલમોથી દબાવી દેવાને બદલે કુદરતી ઉપચારોથી ઉત્તેજન આપવામાં આવ્યું હોત તો બાળકોના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય નીકળી જઈ એમની દેહશુદ્ધિ થઈ હોત અને તેઓ પહેલાંના કરતાં વધુ શુદ્ધ અને વધુ મજબૂત બન્યાં હોત. પણ ચામડી ઉપરના ફોક્લાઓને દબાવી દેવાથી ખસનું વિષ ફરી પાછું શરીરમાં નંખાઈ ગયું અને એ ત્રણે કેસમાં એ મગજમાં જઈને અટક્યું, તેમાં કેદિત થયું, અને ત્યાંથી યોગ્ય સમયે એણે વિનાશક સોજો ઉત્પન્ન કર્યો.

એ મોટા બાળકોના કેસની અંદર મગજની અંદરના સોજાને ઝેરી દવાઓ અને રસીઓથી દબાવી દેવામાં આવ્યો. આ અકુદરતી પ્રક્રિયાને પરિણામે એમને લીંમે ધીમે લકવો થયો અને એમનું મરણ નીપજ્યું. ત્રીજું બાળક બાળકોના સ્વર્ગના રસ્તા ઉપર ધણું આગળ વધી ગયું હતું તેવે વખતે અમારી સારવાર હેઠળ આવ્યું. કૌટુંબિક ચિકિત્સક તો એ કેસને ખોટા રૂપિયો સમજતો હતો. નહિ તો એ નાના દરદી સાથે નેખારકાથી ઠંઠ અહીં સુધી આવ્યો. જ ન હોત. એણે કબૂલ કર્યું કે જવાબદારીમાંથી છૂટી જવા માટે એને

ધણો આનંદ થયો હતો. એણે કહ્યું કે તમે જાણો છો કે એક નાના કર્ણાસાંથી એક જ કુટુંબમાંથી ત્રણ બાળકો ગુમાવવાં એનો અર્થ શું થાય છે? અમે તરત જ એ બાળકને ઠંડા પાણીના પેંકસથી સારવાર કરવાની શરૂઆત કરી. જ્યારે એ પેંકસ ગરમ થતાં ત્યારે તે તરત જ લઈ લેવામાં આવતા અને એમના પછી બાળકને શીત સ્નાન આપવામાં આવતું જેથી બહાર ખેંચાઈને સપાટી ઉપર આવેલું વિભત્તીય દ્રવ્ય ધોવાઈ જાય. અમે એને દૂધ અથવા તો કોઈ પાણી ભરતો ખોરાક આપ્યો નહીં, પણ એ નાનકડા દરદીને જેટલું પીવું હોય તેટલું ખટમધુરા ફળોના રસો સાથે મિશ્ર કરેલું પાણી પીવા દેતા. અમે એને હોમિયોપેથિક બનાવટની ગંધકની પ્રબળ શક્તિવાળી (High potency) એક માત્રા આપી. આમ કરવાનો ઉદ્દેશ એ હતો કે એને લઈને દયાઈ ગયેલો અને સુષુપ્ત રોગ હલી ગયો અને ઉગ્ર સોજાયુક્ત પ્રતિકારના રૂપમાં બહાર આવે. આ ઉપરાંત અમે એને ઓસ્ટિયોપેથિક અને પ્રાણુવિનિમય ચિકિત્સા આપી.

આશરે ૨૪ કલાક પછી એ નાનકડા દરદીની નસ માં મારી પાસે આવી અને એણે જાહેર ક્યુ' કે એ છોકરાને આખે શરીરે ખંજવાળભર્યાં ફોક્લા ઊપસી આવતા હતા. મેં જવાબ આપ્યો ' ઠીક થયું, હવે એ છોકરો બચી ગયો. ' ચોવીસ કલાકની અંદર જ નિસર્ગોપચારની સારવારે દયાવી દીધેલા ફોક્લા ફરી પાછા સપાટી ઉપર આપ્યા. હવે તાવનાં લક્ષણો વધુ ઉગ્ર અને આવેશ ભરેલાં બન્યાં.

એ સમયથી ધીમે ધીમે લકવાની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ચાલ્યો. અમે એ બાળકને એકાદ અઠવાડિયું ઉપવાસ કરવા દેતા. ત્યાર પછી થોડા દિવસો માટે થોડોક ખોરાક આપતા અને વળી પાછો એને ઉપવાસ કરવા દેતા. દિનપ્રતિદિન અને અઠવાડિયા પછી અઠવાડિયાં જતાં એના ગળાની આશુબાહુ કદરૂપા અને ખરજવાને મળતા ફોક્લાઓ ફૂટી નીકળ્યા. આ ખરજવા જેવા ફોક્લરની પહોળાઈ અગાઉ અઠ-

વાડિયાંઓ સુધી જે ગળાનો બીનો પેક આપતા તેના જેટલી જ બરાબર હતી. આ પ્રદેશમાંનું માંસ એકદમ આળું થઈ ગયું અને એમાંથી પરુ જેવો શ્રાવ થવા માંડ્યો. આ ફાલ્ગાઓ આશરે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ચાલ્યા. અને ત્યાર પછી એ ધીમે ધીમે શમી ગયા. એના કરતાં સૌમ્ય પ્રકારના ફાલ્ગાઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર દેખાવા અને અદશ્ય થવાની પ્રક્રિયા તો આ બધા વખત સુધી ચાલુ જ રહી.

આના પછી બાળક વધુ ઝડપથી સુધરવા માંડ્યું. ધીમે ધીમે એનો પોતાના હાથ અને પગ ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ આવી ગયો. આઠમા અઠવાડિયાના અંતમાં એનો પિતા, માતાને અને બાળકને પોતાના પશ્ચિમ દિશાના વતન તરફ લઈ જવા માટે આવ્યો. મારે એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે સારવારનાં સારાં પરિણામોને લીધે માતાપિતા બંને સુખી અને આભારી થયાં. ત્યાર પછી એમના તરફથી અમને અનેક પત્રો મળ્યા છે, જેમાં તેઓ લખી જણાવે છે કે, એ નાનકડો પોરિયો હવે સંપૂર્ણરીતે નિરોગી છે. ખરું પુછાવો તો પહેલાં એની તંદુરસ્તી હતી એના કરતાં અત્યારે દરેક રીતે સારી છે.

એલોપેથિક ચિકિત્સાને ઉલટાવી નાખીને અમે સોજ અને તાવને દબાવવાને બદલે વધુ ઉગ્ર કર્યા અને એ રીતે સોજ અને તાવ મારફતે રોગદ્રવ્યનું શરીરમાંથી દહન અને વિસર્જન થવાની ક્રિયાને મદદ કરી. એના પરિણામે કુદરતને મગજ અને કરોડરજીવનની રોગી તંતુબળોને નવજીવન આપવાની એક તક મળી અને એ રીતે એ બાળક શારીરિક અને માનસિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શક્યું.

બીજો એક દાખલો કે જે સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનિન્ગીટીસ અને બાળલકવાના મૂળ ઉપર પ્રકાશ ફેંકે છે તે આશરે એક વર્ષ ઉપર બન્યો. શિકાગોના એક પશ્ચિમ તરફના પરામાં મને એક મકા-



નમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યાં જઈને મેં જોયું તો એક આઠ વર્ષની ઉંમરની નાની છોકરી બીમાર થઈને પડેલી હતી. અને નિતંબથી માંડીને એના નીચેનાં અંગો લકવાથી ઝંઝાઈ ગયાં હતાં. એના પિતાએ મારી આગળ નીચે મુજબનો ઇતિહાસ રજૂ કર્યો. એ બાળકી સંપૂર્ણ રીતે નિર્દોષ અને મજબૂત હતી. એક વખત એારી થઈ જવા સિવાય એ એની આખી જિંદગીમાં કદી માંદી પડી નહોતી. મેં એને જોઈ એ પહેલાં થોડાંક અકવાડિયાંએ અગાઉ જાણના અધિકારીઓના હુકમથી એને બળિયાની સીર મૂકવામાં આવી હતી. બળિયાની રસી મુકાયા પછી એવીસ કલાકમાં લોહી વિષમય થઈ જવાનાં સમજાં ચિહ્નો એનામાં દેખાવા લાગ્યાં. સાથે સાથે એને ઉંઝ તાવ આવ્યો. એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સકને બોલાવવામાં આવ્યો અને એણે તરત જ તાવને તોડવાની શરૂઆત કરી દીધી. એમાં એ ફાવી ગયો. એના પિતાએ ગર્વપૂર્વક કેસની રેકર્ડો બતાવી. તેનાથી એ જોઈ શકાતું હતું કે તાવ કે જે ૧૦૪°F. હતો તે ત્યાંથી ધીમે ધીમે ઘટતો ઘટતો સ્વાભાવિક ટેમ્પરેચર ઉપર શી રીતે આવ્યો. પણ ખીજ બાજુ જેમ જેમ ટેમ્પરેચર હઠવા માંડ્યું, તેમ તેમ બાળકમાં લકવાના લક્ષણોએ દેખા દીધી. બે અકવાડિયાંના સમયમાં જ અને પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ઝંઝાઈ ગયા.

અહીં આગળ શું થયું હતું વારું ? બળિયાની રસીને નામે ઓળખાતા ગંદા ઝેર લોહીને વિષયુક્ત બનાવી મૂક્યું હતું. એમાંથી પેદા થયેલા સોજા અને ઉંઝ તાવ મારફતે કુદરતે શરીરમાંના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને બાળી મૂકવાનો અને કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. પણ દવાવાદી દાકતરે એની જવરદન દવાઓના જોરથી કુદરતના શરીર-શુષ્કિના પ્રયત્નને દબાવી દીધો. હવે શરીરમાંનાં ઝેરા મગજમાં અને કરોડરજ્જુમાં કન્દિત થયાં અને એમાંથી સેરેબ્રોપાઈનલ મેન્જિઝ-ટીસનાં લાક્ષણિક લક્ષણોએ દેખા દીધી. આ સોજાઓને વળી પાછા

દવાઓ અને રસીઓની સારવારથી દબાવી દેવામાં આવ્યા, અને એનું પરિણામ નીચેના અંગોના લક્ષ્યામાં આવ્યું.

હજી એક વધુ રસિક કેમ હમણાં અમારી સારવાર હેઠળ છે. એ દરદી સાત વર્ષની નાની છોકરી છે. આજથી આશરે ચાર મહિના પહેલાં એને પ્રબળ શરદી થઈ ગઈ અને એના કૌટુંબિક ચિકિત્સકે એની આ દરદ માટે સારવાર કરી. ફવાનો ડાઝ લીધા પછી ચોવીસ કલાકમાં જ એ બાળકીને જમણા હાથ અને પગમાં લક્ષ્યાનાં લક્ષણોએ દેખા લીધી. આ સ્થિતિને માટે એની જુદા જુદા દાક્તરોએ સારવાર કરી, પણ રોગગ્રસ્ત બાળુનો લક્ષ્યો આગળને આગળ વધતો ચાલ્યો. આજથી આશરે બે મહિના ઉપર એ અમારી સારવાર હેઠળ આવી અને હવે એનો કેસ એટલો બધો સુધરી ગયો છે કે એ હાથ અને પગ છૂટથી વાપરી શકે છે. અમે હજી એના કેસમાં એકાદ આ-રાયકાંતિની આશા રાખીએ છીએ, પણ એના સંપૂર્ણ મટાક વિષે મને તો કોઈ પણ જાતની શંકા રહી નથી. આ કેસમાં સાદી શરદી-ને દબાવી દેવાથી લક્ષ્યો થયા.

મારો એક જૂનો દરદી જે નિસર્ગોપચારનો એક ઉત્સાહી પ્રચારક બન્યો છે તે મને એની બહેનને ત્યાં લઈ ગયો. એનો આશરે બે વર્ષની ઉંમરનો નાનો છોકરો જ અડવાડિયાં થયાં સેરેઓ-સ્પાઈ-નલ મેનિન્ગાઈટીસથી પીડાતો હતો જેનો ધીમે ધીમે લક્ષ્યામાં વિકાસ થયો હતો. મેં એ બાળકની આંખોમાં જોયું ત્યારે આંખોની કીકીની આજુબાજુ એક બહુ જ ભારે કૂંડાણું (Scurf rim) જોયું, જેને લઈને મને તરત જ શંકા ગઈ કે કોઈ ચામડીનું દરદ દબાવી દેવામાં આવ્યું છે. વધુ તપાસ કરતાં મને કહેવામાં આવ્યું કે થોડાક મહિનાઓ અગાઉ એ બાળકને એના આખા શરીર ઉપર ખીલ જેવા ફાટલા થયા હતા, એટલે એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સકે એ બાળકને ઓલિવ ઓઇલમાં

સ્નાન કરાવવાનો આદેશ દીધો હતો. એની માતાએ એ ફેલાશ અદશ્ય થઈ ગયા ત્યાં સુધી એ રીતે સ્નાન કરાવ્યું. એને પોતાને એ ખ્યાલ ન આવ્યો કે આ પ્રકારના તેલસ્નાનોથી કુદરત ચામડીની મારફતે જે કંઠમાળનું ઝેર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરી રહી હતી. તે ઝેરને એણે મગજ તરફ હાંકી કાઢ્યું. એની માતા નિસર્ગોપચાર અભિમાવવા માટે બહુ બીકણુ હતી અને એને લઈને એ બાળક થોડાક અઠવાડિયામાં મરી ગયું.

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે અમે આ શહેરના એક જથ્થાબંધ વેપાર કરતા એક ઝવેરી દીકરીની સારવાર કરી હતી. જ્યારે પિતાએ એ બાળકને અમારી પાસેથી નિદાન માટે આપ્યું ત્યારે એની ઉંમર છ વર્ષની હતી. ડાબો પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ઝલાઈ ગયો હતો. તેમ જ ખૂબ સૂકાઈ ગયો હતો અને ચાપાના સાંધામાંથી ઢીલો થઈને લપડી પડ્યો હતો. દેખીતી રીતે એ એક અસાધ્ય કેસ હોય એમ લાગતું હતું. એનો ઇતિહાસ નીચે મુજબ હતો.

એ બાળક કાઠ બાળજીવરથી બીમાર થયું હતું તે વખતે એની સારવાર કરનાર દાકતરે એ તાવ બહુ ઝડપથી ઘટાડી નાખ્યો હતો. એના પછી તરત જ એને ડાબા પગનો લકવો થઈ ગયો હતો.

એ અમારી પાસે આવી એ પહેલાં એ નાની બાળકીની સંખ્યાબંધ સર્વોત્તમ મનાતા સ્થાનિક દાકતરોએ સારવાર કરી હતી, પણ એનું પરિણામ શૂન્ય આવ્યું હતું અને એ બધા સમય દરમિયાન પગ વધુ ને વધુ બગડતો ચાલ્યો હતો. આશ્ચર્ય નવ મહિના સુધી અમે નિસર્ગોપચારના ચાલુ ઉપચારો કર્યા. આ ઉપચારોમાં જલોપચાર, મસાજ, ઓસ્ટીઓપેથિક સારવારો તેમ જ હોમિયોપેથિક ઔષધો એ હતાં. આહાર કંડક રીતે નિરામિષ હતો. આજે જો તમે એ બાળકીને

એના બેઝો સાથે રમતી જુઓ તો તમે એમ તો કહી જ ન શકો કે એના પગને કદી પણ કોઈ પણ જાતની તકલીફ હતી.

ડૉ. ઓસ્લર એ આપણા દવાવાદના મહાન આચાર્યોમાંનો એક આચાર્ય છે. એનો દવાકોશ (Materia Medica) આ દેશની સર્વોત્તમ વૈદકીય કોલેજોમાં વપરાય છે. ડિફ્થેરીઆ વિષેના પ્રકરણની અંદર એ આ રોગના “બેદબરેલા” ગૂંચવાડા અથવા તો પશ્ચાત્ત અસરો વિષે લખે છે. એ કહે છે કે ઘણી વખત આ રોગ પ્રતિવિષની ચિકિત્સાથી (Anti-toxin treatment) મટી ગયા પછી લકવો અથવા મરણ થાય છે. એ કહે છે કે આ પ્રકારની પ્રશ્નાત્ત અસરો આ રોગ મટાડ્યા [?] પછી અકવાડિયાઓ અથવા મહિનાઓ પછી જોવાની મળે છે. અને કેટલાક કેસો જે એટલા સૌમ્ય હોય છે કે જેમાં ડિફ્થેરીઆનું ખાતરીપૂર્વક નિદાન કરી જ ન શકાય, એવા કેસોમાં પણ લકવો ને મરણ જોવાના મળે છે, એ કહે છે. “એ રોગ ડિફ્થેરીઆ હતો એ હકીકત લકવો અથવા મરણ થાય તો જ પુરવાર થઈ શકે.”

દાખલા તરીકે એક દરદીને ગળાનો સોજો અને તાવ જણાય. દાક્તરને એનાં લક્ષણો એટલાં બધાં સૌમ્ય જણાય કે એને ડિફ્થેરીઆનું નિદાન કરવું બિલકુલ બ્યાજખી લાગતું નથી. પણ આ રોગને અટકાવવા માટે અથવા તો મૂળમાંથી ડામી દેવા માટે એક પ્રતિવિષ (anti-toxin) નું ઇન્જેક્શન આપે છે. દરદી ગળાના સોજામાંથી સારો થઈ જાય છે, પણ થોડાક દિવસો અથવા અકવાડિયાઓ પછી લકવાથી અંતિમ જાય છે કે એનું હૃદય અચાનક અટકી પડે છે.

ડૉ. ઓસ્લર કહે છે કે આ “બેદબર્યા ગૂંચવાડાઓનો દવાવાદ પાસે કોઈ પણ ખુલાસો નથી.” મને પોતાને એમ લાગે છે કે આ બેદનો બહુ સહેલાઈથી ઉકેલ આવી શકે. ન્યાં સુધી દરદીમાં

ડિફ્થેરીઆનાં લાક્ષણિક લક્ષણો—ગળાની અંદરના ચેત અને ચીકણા માયાવી પડ તેમજ ડિફ્થેરીઆના જંતુઓ—એ દેખા દીધી ન હોય ત્યાં સુધી એ દરદીને ડિફ્થેરીઆથી લકવો થયો નથી કે એ રોગથી મૂચ્યો નથી. આ બેદબારી પશ્ચાત્ત અસરોનું સાચું કારણ, નિઃસંશય રીતે પ્રતિવિષની રસી એ હતું.

પ્રતિવિષની રસીથી લકવો થઈ જાય અથવા મરણ નીપજે એ હકીકત હજારો વખત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે. મારી પોતાની છાપાના સમાચારોની ફાઇલમાં મારી પાસે એવી અનેક કાપડીઓ છે કે જેમાં એ પ્રકારના સમાચાર હોય છે કે આ દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં યાજ્ઞકા અને મોટેરાઓનો કેવળ રોગરક્ષણ (Immunization) માટે ડિફ્થેરીઆના પ્રતિવિષની રસી આપવામાં આવી હોય અને એના પરિણામે તેઓ કાં તો લકવાથી ઝલાઈ ગયા હોય કે પછી મરી ગયા હોય. અર્થાત્ જે લોકોને આ પ્રકારની સારવાર આપવામાં આવી તેઓ સારવારને સમયે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હતા. પણ પોતાના ધરની અંદરના અથવા તો પાડોશના કોઈ દરદીનો રોગ એમને ન લાગે એટલા માટે એમને ડિફ્થેરીઆની રસીનું ઇન્જેક્શન આપવામાં આવેલું. ઘણી વખત એવું બને છે કે આ પ્રકારની “રોગરક્ષક” પ્રતિવિષની સારવાર સંપૂર્ણ રીતે એ જે રોગ અટકાવનાર અથવા મટાડનાર માનવામાં આવે છે તે રોગ જેટલીજ સંહારક અને પ્રાણહાતક નીવડે છે.

આવા કેટલાક કેસો બહુ પ્રખ્યાત થઈ ગયા છે. કારણ કે પ્રતિવિષની રસીનો ભોગ અનેલા દરદીઓના માબાપો મશહૂર સ્ત્રી-પુરુષો હતાં. બર્મિંગ્હામની મોઆબીટ હોસ્પિટલના પ્રો. રાબર્ટ લેન્ગરહેન્સે પોતાના પુત્ર બેહેરીંગને પ્રતિવિષની રસીના ઇન્જેક્શન પછી ગુમાવ્યો. આ હકીકત નીચેના સંનેગોમાં બની.

મૈનિન્ગ્સટીસના રસોયાને ગળામાં અચાનક પ્રબળ વેદના જીપડી અને એને મોઆબીટ હોસ્પિટલના ડિફ્થેરીઆના વિભાગમાં મોકલવામાં આવ્યો. ચોતાના બાળકને રસોયા પાસેથી લાગનારા સંભવિત એપ સામે રક્ષણ આપવા માટે એના પિતાએ એને એન્ટિ-ટોકસિનનું એક ઇન્જેક્શન આપ્યું અને એ છેકરો ત્યાર પછી ટૂંક સમયમાં હૃદય અચાનક અટકી પડવાથી મરી ગયો. ડૉ. લેન્ગરહેન્સ એ બળિયાની રસીનો તેમ જ ડિફ્થેરીઆની રસીનો એક બહુ જ ઉત્સાહી દિમાયતી હતો.

ડૉ. પીસ્ટર જે એક બીજો નામાંકિત બર્લીનનો દાકતર હતો એને પણ આને મળતો અનુભવ થયો. એની દીકરી જે સાત વર્ષની ઉંમરની હતી તે ગળાના સોજથી પીકાતી હતી. પાછળથી સિદ્ધ થયું કે એ સોજને ડિફ્થેરીઆને અંગે નહોતો. એ નાની બાળકીને પ્રતિવિષની રસીનું એક ઇન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું જેના પછી એ એક જળપરી લાંબી માંદગીથી ત્રણ મહિના પથારીવશ રહી.

હું એ જાણું છું કે અનેક દવાવાદી દાકતરો મને વેક્સિન, સીરમ અને એન્ટિ-ટોકસિન જેવાં સારવારના સાધનોમાં શંકા ઉઠાવવા માટે એક અર્ધદગ્ધ માણસ ગણી કાઢશે. તેઓ બારપૂર્વક જણાવશે કે પ્રતિવિષની રસી એ ડિફ્થેરીઆનો રામબાણુ ઉપાય છે. તો પછી પ્રતિવિષની રસીની સારવાર કરવા છતાં ય ડિફ્થેરીઆના દરદીઓનું આટલું જીવ્યું મરણપ્રમાણુ છે તેનું કેમ ? દર અઠવાડિયે શિકાગો શહેરના હૃદય હિપાર્ટમેન્ટના બુલેટિનો એન્ટિટોકસિનની સારવાર પામેલા ડિફ્થેરીઆના કેસોમાંથી દસથી વીસ મરણોની જાહેરાત કરે છે. જે સત્ય શોધવામાં આવે તો એ જડી આવશે કે ડિફ્થેરીઆના ધણા કેસો જે એન્ટિટોકસિનથી સારા થયા છે એમ જાહેર કરવામાં આવે છે તેમને ડિફ્થેરીઆ જ થયો નહોતો.

મનુષ્યજાતિ, “ માનવદેહની અંદર જેરા રહેવાથી રાગ મટાડી શકાય છે અને આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. ” એ વહેમ કરતાં વધારે અણધાર અને જીવલેણ વહેમથી શાપિત થઈ નથી. અંધકાર યુગના અધમ વહેમો કે જેના તરફ આજે આપણે પાછા ફરીને હાંસી કરીએ છીએ કે દયા ખાઈએ છીએ એ વહેમો અર્વાચીન દવાવાદના વિષભ્રમ ( poison cure delusion ) ની આગળ કંઈ વિસ્માતમાં નથી. એલોપેથિક દવાવાદ, વનસ્પતિઓ અને ખનિજોમાંથી મળતાં જીવલેણ જેરા વાપરે છે, છતાં ય એને સંતોષ નથી થતો એટલા માટે એનાથી વિશેષ જીવલેણ જેરા પ્રયોગ-શાળાઓમાં રોગી જનવરો અને માનવદેહોમાંથી ખનાવે છે. અને આ જેરોથી નિરોગી લોકોનાં લોહી દૂષિત કરી મૂકે છે. દરસાલ વૈદકીય સંશોધન કરતી સંસ્થાઓ અને પ્રયોગશાળાઓમાંથી દવાવાદી વૈજ્ઞાનિકો નવાં જેરા, રસીઓ, રક્તજલો અને પ્રતિવિષો દરેક પ્રકારના ઉગ્ર રોગોને અટકાવવા અથવા મટાડવા માટે શોધી કાઢે છે અને સત્તાના સિંહાસન ઉપર બેઠેલા દવાવાદી સંપ્રદાયના પ્રતિનિધિઓ વધુ ને વધુ ચીવટથી આ દેશના સ્વતંત્ર નાગરિકો અને એમનાં બાળકોના શરીરમાં મેલી રસીઓ અને જેરા ઇન્જેક્શનો મારફતે દાખલ કરવાનો કાયદાના જોરથી પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અત્યારસુધીમાં તો હોસ્પિટલની નર્સો, લશ્કર અને દરિયાઈ કાફલાના માણસો, જુદી જુદી વસ્તુઓના બંડારો અને કારખાનાઓમાં કામ કરતા કામદારો, સંસ્થાઓમાં કામ કરતા શિક્ષકો અને સ્વધર્મ શાળાનાં બાળકોને અમુક અમુક મુદ્દતે અપાતા દરેક જાતના રોગની પેદાશના ઇન્જેક્શનો બળાતકારે લેવાની ફરજ પડે છે.

જો આવા ને આવા પ્રાણહાતક અત્યાચારો ચાલ્યા કરશે તો થોડીક પેઢીઓમાં માનવલોહીની શું દશા થશે ? આ પ્રકારના ચિકાર વિષયોગો અને માનવલોહી અને તંતુજળોમાં અશુદ્ધિઓના પદ્ધતિસ-

રના રોપણના પરિણામરૂપે આપણે ક્ષય, કેન્સર, જુદી જુદી જાતના લકવાઓ, પેરેસિસ, વાઈ-ફેરુ, ગાંડપણ અને ખીજા બધા હઠીલા જીવલેણ રોગોમાં થઈ રહેલા સતત વધારા માટે અને ખાસ કરીને દુનિયાની સુધરેલી પ્રજાઓમાં જે આ રોગોનો સતત વધારો થઈ રહ્યો છે તેને માટે ઉપર દર્શાવેલ વિષપ્રયોગો જવાબદાર નથી શું ?

ડૉ. સેન જે શિકાગોનો એક નામાંકિત સર્જન હતો તે એના મરણ અગાઉ થોડાં વર્ષો ઉપર આખી દુનિયાની એક મુસાફરી કરી આવ્યો હતો. આ મુસાફરીનો ઉદ્દેશ અમુક અંશે વૈજ્ઞાનિક રસ તેમ જ સંશોધન એ હતો. એણે એ જાહેર કર્યું કે એણે પોતે આફ્રિકા અને ઑસ્ટ્રેલીઆના આદિવાસીઓમાં તેમ જ એસ્કીમો લોકોમાં કેન્સર, ક્ષય, લકવા કે સીફિલિસનો એક પણ કેસ જોયો ન હતો. એનાં અવલોકનોને બધા વૈદકીય આંકડાઓના કાઢાઓનો ટેકા છે તેમ જ આ ખનાવોને કાઈ બેદલરેલો ખનાવ માનવામાં આવતો નથી. બધા જીવલેણ હઠીલા રોગો જેનાથી સુધરેલી માનવજાત પીકાઈ રહી છે અને જે રોગો સતત અને ઝડપથી વધી રહ્યા છે, તેમનો આદિ અને અંત દવાની દુકાનથી થાય છે. આ હકીકતનો તાજો મેળવવો હોય તો દેશમાં દવાની દુકાનોના વિસ્તારનો અને સાથે સાથે હઠીલા જીવલેણ રોગોના વિસ્તારનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરી જુઓ.

મેં જે મારા વાચકોના મન ઉપર દમનની લાયકરતાનો મુદ્દો ઠસાવ્યો હોય તો આ પ્રકારની ચેતવણી પાછળ મેં લીધેલો શ્રમ નિરર્થક નહિ જાય. માનવરોગોની ચિકિત્સામાં આ આદિ નિયમ કદી વિસારતા નહીં યાદ રાખજો કે પ્રત્યેક ઉગ્ર રોગ એ કુદરતનો દેહશુદ્ધિનો અને રોગશાંતિનો પ્રયત્ન છે અને એટલા માટે જ એ રોગને ઝેરી દવાઓથી કે રસીઓથી દબાવી દેવો ન જોઈએ. પણ કુદરતને એના પ્રયત્નમાં આહારશુદ્ધિ, ઉપવાસ અને સારવારની કુદરતી રીતોથી શરીરશુદ્ધિ કરીને જોઈતી મદદ કરવી જોઈએ.



## ટિપ્પણ

પુસ્તકનું નામ : “ હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે વળ્યો ? ”

આ પુસ્તકનું જૂનું નામ “ How I saw the Light ” “ મને પ્રકાશ કેવી રીતે મળ્યો ? ” એ હતું. એ બદલીને આ આવૃત્તિમાં “ How I found Nature cure ” “ હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે વળ્યો ? ” એ રાખવામાં આવ્યું છે.

જો કે આ નામ પણ પૂરેપૂરું સચ્ચ નથી. શરૂઆતનો થોડો ભાગ જ આત્મકથા જેવો છે બાકીનો ભાગ ડૉ. લિન્ડહાર્ટનું જીવનવિષયક અને વૈદકીય તત્ત્વજ્ઞાન રજૂ કરે છે. પુસ્તક અમેરિકામાં અને અમેરિકન પ્રજા માટે લખાયું હોવાથી અમુક અંશે સ્થાનિક છાયા આવે એ સાવ સ્વભાવિક છે. પણ એમાં રજૂ કરવામાં આવેલાં મહાન સત્યો દેશ અને કાળથી પર છે.

આના પછી થયેલાં આ પુસ્તકના પુનર્મુદ્રણોમાં કરેલો જ સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો નથી.

પા. ૧ લી. ૧૨ : “ નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન ” એટલે “ Natural Science ” આશબ્દ “ Medical Science ”—“ વૈદક વિજ્ઞાન ” નો પ્રતિશબ્દ છે. વૈદકવિજ્ઞાન એટલે દવાશાસ્ત્ર. નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન એટલે જીવનશાસ્ત્ર. નિસર્ગોપચારના શાસ્ત્રનો પાયો જીવનશક્તિ એ છે.

પા. ૨ લી. ૧૪ : “ દશ આજ્ઞાઓ ”—“ Ten Commandments ”—ખ્રિસ્તી ધર્મની દશ આજ્ઞાઓ.

પા. ૩ લી. ૨૨ : “ તેઓના શિક્ષણ : મુજબ.....જલદી અને તેમ વધુ સારું. ”

આ ફકરામાં ડૉ. લિન્ડહાર, પોતાના જમાનામાં ડાર્વિનવાદના અને શુધ્ધિવાદના અતિરેકને લઈને પ્રવર્તતા જડવાદ તરફ આપણું ધ્યાન દોરે છે.

પા. ૫ લી. ૧૬ : “ એ પુસ્તક નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન...તેણે લખ્યું હતું. ” ડૉ. લિન્ડહારને નિસર્ગોપચાર તરફ વાળનારું એ પુસ્તક લૂઈ કુહને કૃત : “ અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ” “ Neo-naturopathy or New Science of healing ” હતું.

પા. ૧૦ લી. ૧૫ : “ એક વાર એલ્બ્યુમિન, સદાકાળ એલ્બ્યુમિન ”-“ Once albumin, always albumin. ” આને જ મળતાં બીજાં ઍલોપેથિક બિવિધસૂચનનાં સૂત્રો : “ એક વાર ક્ષય, સદાકાળ ક્ષય ”, “ એક વાર કેન્સર, સદાકાળ કેન્સર, ” “ એક વાર સિક્કિલિસ, સદાકાળ સિક્કિલિસ ” વગેરે.

આ પ્રકારના એકરાર પ્રામાણિક ઍલોપેથિક દાકતરો પોતાના દરદીઓ આગળ કાયમ કરતા જ હોય છે, જે એમ બતાવે છે કે હઠીલા રોગનાં સાચા સ્વરૂપ, કારણ અને નિવારણની ખાખતમાં હજી ઍલોપેથી મોટેભાગે અધારામાં જ છે, એટલે જ એનાં બિવિધસૂચનો આટલાં બધાં નિરાશામય હોય છે.

પા. ૧૧ લી. ૧૭ : “ છૂટથી તમને મળ્યું છે, છૂટથી આપો. ” “ Freely ye have received, freely give. ”-આ ભગવાન ક્રિસ્તની એક આજ્ઞા છે.

પા. ૧૧ લી. ૨૩ : “ ઍસ્ટીઓપેથી ”-અસ્થિમંદપ, અસ્થિબંધનો અને સ્નાયુઓના વિકારો ને વિકૃતિઓ રોગને માટે જવાબદાર હોય છે, એવી માન્યતા હવે રચાયેલી એક અમેરિકન વૈદ્યીય પદ્ધતિ. આ

પદ્ધતિના સમજના આદેશો નિસર્ગોપચારને માન્ય નથી. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારમાં હોમિયોપેથીની પેઠે આ પદ્ધતિને પણ ગૌણ સ્થાન છે.

પા. ૧૩ લી. ૧૦ : “ ઘણા ઝાડોને લક્ષ્યે તેઓ જંગલ જોઈ શકતા નથી. ”—“ For the many trees they cannot see the forest. ”

પા. ૧૩ લી. ૧૨ : “ યોગ્ય સમયે...સર્વદેશી ” ડૉ. લિન્ક-હાર્ટે પોતાનું જીવનકાલ શરૂ કરતાં પહેલાં કેટલું વિદ્યાભ્યાસ આપ્યું એનો આ વાક્ય ખ્યાલ આપે છે. પશ્ચિમના દેશની પાંચ વૈદકીય વિદ્યાઓ-એલોપેથી, હોમિયોપેથી, ઇફ્લેટ્રિક મેડિસિન, ઓસ્ટીઓપેથી અને નિસર્ગોપચાર, એ સર્વેના સ્નાતક થયા પછી એમણે પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી, અને ત્યાર પછીય એ જીવનના અંત સુધી કાયમ નવું નવું શીખવાને તત્પર એવા એક ઉત્સાહી વિદ્યાર્થી જ રહ્યા હતા.

પા. ૧૩ લી. ૧૨ : “ ઇફ્લેટ્રિક વૈદક ”—“ શુભ ગ્રાહક ચિકિત્સા ” એલોપેથી હોમિયોપેથીનો સમન્વય કરવાનો પ્રયત્ન કરનાર એક વૈદકીય સંપ્રદાય.

પા. ૧૪ લી. ૭ : “ નૈસર્ગિક પસંદગી ”—“ Natural selection. ” કાર્વિનના વિકાસવાદની પરિભાષાનો આ શબ્દ છે. કુદરત યોગ્ય પ્રાણીઓને તારવીને અયોગ્યનો નાશ કરે છે, એ જ રીતે કસાકસે વૈદકના અસંખ્ય સિધ્ધાંતો અને સારવારોમાંથી સર્વોત્તમ સિધ્ધાંતો તે સારવારો સાચવીને બાકીનાનો નાશ કરવો જોઈએ, એમ કહેવાનો લેખકનો ઉદ્દેશ છે.

પા. ૧૪ લી. ૧૩ : “ ન્યુરોપેથિક, કાયરોપ્રેક્ટિક અને નેપ્રોપેથિક ચિકિત્સા. ” આ ત્રણે સારવારની પદ્ધતિઓ ઓસ્ટીઓપેથીને ઓછે વત્તે અંશે મળતી છે. ઓસ્ટીઓપેથીની પેઠે જ ત્રણેનો જન્મ અમેરિકામાં થયો છે.

પા. ૧૪ લી. ૧૪: “પ્રાણુવિનિમય, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા”-“પ્રાણુવિનિમય” એટલે ચિકિત્સકની જીવનશક્તિ દ્વારા દર-દીની સુપ્રત જીવનશક્તિ જાગ્રત કરીને રોગ મટાડવાની વિદ્યા.

“માનસિક ચિકિત્સા”-સાષ્ટકા-થેરાપી, સૂચન, સંમોહન વગેરેથી રોગ મટાડવાની વિદ્યા.

“આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા”-પશ્ચિમના દેશોમાં ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ અને આપણા દેશમાં રામનામના રટણથી :રોગ મટાડવાનો દાવો કરતો, ૫૦૦ ગાંધીજીએ પ્રત્યેકેલો નિસર્ગોપચાર. સંતમહંતો ઉપરની ત્રણે રીતથી આજ સુધી રોગો મટાડતા આવ્યા છે.

પા. ૧૫ લી. ૧: “અમે એ.....ખરાબ છે?” આ અને હવે પછીના પેરાઓમાં ભૂતકાળના અનેક વિદ્વાન અને વિચારશીલ ચિકિત્સકોએ ઉચ્ચારેલા અભિપ્રાયનું લેખક ફરી એક વાર પોતાની હંમેશા પુનરાવર્તન કરે છે.

નેત્રનિદાન અને ફિલનિકલ અનુભવને આધારે લેખક એ સિધ્ધ કરે છે કે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક યુધ્ધ કરતાં પણ દવાવાદ વિશેષ ભયંકર છે. એ અંજાઈ જવા જેવું અદ્ભુત શાસ્ત્ર નથી, પણ દારૂનો વેપાર, વેશ્યાવૃત્તિ, જુગાર અને અધીરીવિદ્યા જેડે સરખાવવા લાયક ભયંકર અનિષ્ટ છે.

પા. ૧૫ લી. ૧૭: “સંમોહનવિદ્યા”-હિપ્નોટિઝમ. સંમોહન-વિદ્યા એ માનસિક દમનનો એક પ્રકાર હોવાથી, અને એ વિદ્યા દરદીનું આત્મજાળ અને ઇચ્છાશક્તિ ધટાડતી હોવાથી વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગચારમાં એનો ભારે વિરોધ કરવામાં આવ્યો છે.

પાન. ૧૫ લી. ૧૭: “બંધાણી દવાઓનો વેપાર”-અપ્રીણુ, કોદન વગેરેનો વેપાર. અપ્રીણુના વેપારથી ચીનની પ્રજા જેવી મહાપ્રજા કેટલી ખુવાર થઈ છે. એ તો એક જાણીતી હકીકત છે.

પા. ૧૯ લી. ૧ : “હિપોક્રેટિસ”-પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં આદ્યપુરુષ. મહાન ગ્રીક ચિકિત્સક, સર્જન અને નિસર્ગોપચારક. આર્થ વૈદકમાં જે સ્થાન ચરકનું છે તે જ સ્થાન પાશ્ચાત્ય ગૈદીકમાં હિપોક્રેટિસનું છે. એને ઍલોપેથો, હોમિયોપેથો અને નિસર્ગોપચારકો એક સરખું માન આપે છે.

પા. ૧૯ લી. ૧૫ : “કુહને”-લૂઈ કુહને એ ઓમશ્પીસમી સહીના એક સુવિખ્યાત જર્મન નિસર્ગોપચારક થઈ ગયા. એમણે રોગોની એકતાના સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરીને રોગશાસ્ત્રની હકીકતોને એક સૂત્રે બાંધી. એમનું પુસ્તક “અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ” ખૂબ લોકપ્રિય થયું. જગતની ૬૭ ભાષાઓમાં એનું ભાષાંતર થયું, અને એની ભાષો નકલો વેચાઈ ગઈ. રાઈનહોલ્ડ, લિન્ડહાર્ડ, માંધીજી, શર્મા અને ખીજ અનેક મહાપુરુષો આ પુસ્તકના વાંચનથી નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યા.

“બિલ્ડ”-જર્મન નિસર્ગોપચારક, બિલ્ડ આરોગ્યભવનના સંચાલક, અને “The Natural Method of Healing” નામના ૨૦૦૦ પાનના સચિત્ર મહાગ્રંથના લેખક. આ પુસ્તકની કિંમત ૫૦ રૂ. હોવા છતાં એની એકલા જર્મનીમાં વીસ લાખ નકલો વેચાઈ ગઈ છે. જર્મનીનું એક પશુ પુસ્તકાલય એવું નથી કે જેમાં આ પુસ્તક ના હોય.

“લામન”-એ લિપ્પિઝક યુનિવર્સિટીના એમ. ડી. હતા. નિસર્ગોપચાર તરફ સહાનુભૂતિ બતાવવા માટે એમને ત્યાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યા. એમણે આદારશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ચિકિત્સા અને નિસર્ગોપચારમાં અનેક કિંમતી શોધો કરી. એતનશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું પહેલ-વહેલું પ્રતિપાદન કર્યું. માનવીના આદારનો પાયો હવે એ હોવો એક એ, કારણ કે રક્તવાહિનીઓના લોહી અને રૂબ રૂબી અત્યંત

સામ્ય છે, એ સિદ્ધાંત એમણે રજૂ કર્યો અને એમના પછીના લિન્ડ-લ્હાર ને માઈલ્સ જેવા સમર્થ આહારશાસ્ત્રીઓએ પોતાનું આહારશાસ્ત્ર આ સિદ્ધાંત ઉપર જ રચ્યું. જગતભરના એક અગ્રગણ્ય અને મૌલિક આહારશાસ્ત્રી હોવા છતાં ય, એમના નામના ઉલ્લેખ સરખો જ એલોપેથીના ફળદારમાં ફળદાર આહારશાસ્ત્રના અંશોમાં કરવામાં આવતો નથી.

“ જુસ્ટ ” આ લેખકને નિસર્ગોપચારક કહેવા કરતાં નિસર્ગોપાસક કહેવું વધુ યોગ્ય થશે. (બન્ને વચ્ચેના તફાવત માટે જુઓ: “નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન”માં મારો લેખ, “નિસર્ગોપાસના વિરુદ્ધ નિસર્ગોપચાર”) એમના પુસ્તક “Return to Nature”નું ભાષાંતર આજથી ત્રીસેક વર્ષ પહેલાં શ્રી. ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વઢીલે “નૈસર્ગિક (કુદરતી) જીવન” એ નામે તથા પાંચેક વર્ષ પહેલાં સ્વ. અમનલાલ વૈષ્ણવ “કુદરતમય જીવન” એ નામથી કર્યું છે.

પાન ૨૦ લી. ૨ “હું એટલા માટે.....પ્રમાણમાં મળે.”

“ I am comethat they might have life, and that they might have it more abundantly ”

પાન ૨૨ લી. ૮ “નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારનાં મૂળતત્ત્વો.”

“Nature Cure Cook Book and A. B. C. of Natural Dietetics.

પાન ૨૩ લી. ૫ “સેન્ટ પૉલ ” એક ખ્રિસ્તી સંત

પાન ૨૩ લી. ૧૭ “કાઈ કદાચ એમ કહે.....એને વેડી નાખે છે.”

આ જગ્યાએ શ્રી. અરવિંદ ઘોષના ખોરાક અને જીવનશક્તિના એક ખીજા સાથેના સંબંધને લગતા વિચારો રજૂ કરવાથી, વાંચકો આ બન્ને ફિલસૂફીના વિચારો વચ્ચેનું સામ્ય જોઈ શકશે.

“રસનું સર્વોંશે દમન કરવું એ આ યોગનું કાર્ય નથી. તમારે જે ત્યાગ કરવાનો છે તે પ્રાણની વાસના અને આસક્તિનો, આહારની લાલસાનો અને મન-ગમતો ખોરાક મળે એટલે અત્યાનંદ થાય, અને એ ના મળે એટલે દિલગીરી અને અસંતોષ થાય, એ પ્રકારની એને વધુ પડતું મહત્ત્વ આપનારી મનોદશાનો. ખીજી અનેક બાબતોની પેઠે અહીં પણ સમતા એ જ સાચી કસોટી છે.

x

x

x

આધારનો ત્યાગ કરવાનો ખ્યાલ એ એક ખોટી પ્રેરણા છે. તમે થોડાક પ્રમાણમાં ખોરાક લઈને ચલાવી શકો છો, પણ પ્રમાણમાં ટૂંકા સમય બાદ કરતાં ખોરાકનો સદંતર ત્યાગ કરવાનું શક્ય નથી. આ બાબતમાં ગીતા શું કહે છે એ ખ્યાલમાં રાખો. “યોગ અત્યાહારી માણસને માટે નથી, તેમ જ ઉપવાસીને માટે પણ નથી.” જીવનશક્તિ એ એક વસ્તુ છે, ખોરાક સિવાય પણ એનો મોટો જથ્થો એક વ્યક્તિ ખેંચી શકે છે, અને ઘણી વાર ઉપવાસ દરમિયાન જીવનશક્તિ વધે છે. પણ ભૌતિક પદાર્થ જેના સિવાય જીવન પોતાનો આધાર ગુમાવી બેસે છે, એ જુદી બુમિકાનું તત્ત્વ છે.

x

x

x

ખાવા માટે ખોરાકની વાસના કે લાલસા આવશ્યક નથી. યોગી વાસના તૃપ્ત કરવા ખાતો નથી, પણ શરીર નભાવવા ખાય છે.

( Bases of yoga 84-86 )

x

x

x

પાન ૨૭ લી. ૫ “ દરેક ઉગ્ર રોગ.....પરિણામ છે. ”

“ Every acute Disease is the result of a healing effort of Nature. ’

ઉચ્ચ રોગનું સાચું સ્વરૂપ સમજાવતો કુદરતનો આ નિયમ ગુરુ-ત્વાકર્ષણના નિયમ જેટલો જ સાચો અને સનાતન છે.

પા. ૨૭ લી. ૧૧ “અનિષ્ટનો સામનો...નિવારણ કરો.”  
“Resist not evil but overcome evil with good.”

પાન ૨૬ લી. ૧ “રોગનિવારક ક્રાન્તિનો નિયમ.” ઉચ્ચ રોગની સારવાર કરવાની જે રીત પ્રચલિત છે: દમન અને મલોત્સર્ગ. પહેલી રીતને એલોપેથી અને અમુક અંશે આયુર્વેદ અનુસરે છે. બીજી રીતને નિસર્ગોપચાર અને હોમિયોપેથી અમલમાં મૂકે છે.

ઉચ્ચ રોગના દમનથી હઠીલો રોગ થાય છે. હઠીલા રોગની નૈસર્ગિક સારવાર દબાઈ ગયેલા ઉચ્ચ રોગો કે રોગલક્ષણોને સપાટી ઉપર લાવે છે. આ રીતે ફરી પાછા જૂના રોગો થવાની ક્રિયા રોગ-નિવારક ક્રાન્તિના નામથી ઓળખાય છે. આ રોગો દેખા દેવાનો ક્રમ પહેલાં એ થયા હોય, એના કરતાં ઓછા હોય છે. સૌથી છેલ્લો રોગ સૌથી પહેલાં દેખા દે છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ આ રોગો મોટે ભાગે કાયમને માટે મટી જાય છે. આ બાબતમાં એક હકીકત એ ખ્યાલમાં રાખવાની છે કે ઉચ્ચ રોગ દબાવી દેવાનું કામ સહેલું છે. પણ એને ફરીથી ઊભો કરી કુદરતી રીતે મટાડવાનું કામ ઘણું અઘરું છે, અને એ કુશળ નિસર્ગોપચારકની અને આરોગ્ય-ભવનની સારવાર માગી લે છે.

પા. ૩૧ લી. ૧૦ “વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર.....અને પચી જાય છે.”

જંતુઓના આક્રમણ સામે શરીરનું રક્ષણ લોહીમાં રહેલા શ્વેત-કણો અથવા જંતુભક્ષકો કરે છે, એ પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક માન્યતા વૈદ-કમાં મેકનિકોફના સમયથી પ્રવર્તી રહી છે. આ માન્યતા ખોટી છે,



શ્વેતકણો વિગ્નતીય દ્રવ્યના વાહક મૃતકણો હોય છે, અને જંતુઓ એમને ખાઈ જાય છે, એ પ્રકારનો મત ડૉ. પોવેલે અમેરિકામાં રજૂ કર્યો.

આ મત ઓક્સિડેર, લીડા હેઝાર્ડ, અને લિન્ડહાર જેવા નિસર્ગોપચારકોએ સ્વીકાર્યો.

પણ સી. એચ. કોલિંગએ લોહીને લગતા કરેલાં છેલ્લામાં છેલ્લાં અદ્ભુત સંશોધનો નજર સામે રાખીને જોતાં જણાય છે કે, આ બાબતમાં લિન્ડહારે પોવેલનો મત સ્વીકારવામાં વધુ પડતી ઉતાવળ કરી હતી. જૂનો મત ખોટો નથી, માત્ર એ અધુરો છે. શ્વેતકણોને જંતુઓના નાશ ઉપરાંત શરીરમાં બીજાં અનેક કામો કરવાના હોય છે.

આ બાબતમાં લિન્ડહારનો મત ખોટો હોવા છતાં, શ્વેતકણોની બાબતમાં એમણે કરેલાં ક્લિનિકલ અવલોકનો જગતભરમાં અગ્રેહ છે. એલોપેથિક મત મુજબ શ્વેતકણો ને રક્તકણોનું પ્રમાણ ૧:૬૬૬ હોવું જોઈએ. એક ડ્યુબિસ મિલિમીટરમાં ૬૦૦૦ થી ૧૦,૦૦૦ શ્વેતકણો હોવા જોઈએ. આ પ્રમાણ સામાન્ય (average) હશે, પણ સ્વાભાવિક (normal) નથી એમ લિન્ડહારે સિદ્ધ કર્યું.

એમણે એ બતાવ્યું કે છ મહિનાના નૈસર્ગિક છવન અને ચિકિત્સા પછી હઠીલા રોગીઓના શ્વેતકણો ઘટીને ૪૦૦૦ જેટલા થઈ જતા. અને આ જ પ્રમાણ સ્વાભાવિક પ્રમાણ છે. આરોગ્યમાં સુધારો અને શ્વેતકણોમાં ઘટાડો સાથે સાથે જ થાય છે.

પાન ૩૨ લી. ૧ “સામયિકતાનો નિયમ” આ બાબતમાં વધુ ઊંડા ઉતરવાની જેમની પ્રત્યક્ષ હોય એમણે “Periodicity” Dr. Buchanan એ પુસ્તક વાંચવું.

પાન ૩૨ લી. ૬ “સમયક” નો નિયમ—Law of “Sevens”

પાન ૩૭ લી. ૨૧ આત્મદયા ” પોતે જગતમાં દરેક રીતે દુઃખીમાં દુઃખી માણસ છે, એમ માની પોતાની ઉપાધિઓનો અતિશ-

ચોક્કિત ભયો ખ્યાલ સેવી રાતદિવસ પોતાની જ દયા ખાવામાં રત રહેનારી રાગી મનોવૃત્તિ.

પાન ૪૧ લી. ૧૯ ડૉ. રોસ " ડૉ. એચ સી. રોસ એ લંડનનો એક ડેન્સરનિષ્ણાત હતો, એની કેટલીક શોધોએ નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુને અગ્રણ્યતાં જ ટેકા આપ્યો હતો.

પાન ૪૩ લી. ૧૨ " પ્રાદેશિક ચિકિત્સા " zone Therapy આસ્ટીઓપેથી, કાયરોપ્રેક્ટિક, નેપ્રાપથી, સ્પોન્ડીલોથેરાપી અને ન્યુરોથેરાપી એવી જ આ એક અમેરિકામાં જન્મેલી મેનિપ્યુલેશનની પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિમાં મનુષ્ય શરીરના દશ ભાગ કલ્પવામાં આવ્યા છે. હાથની બે આંગળીની વચ્ચેથી એક એવી એક લીટી દોરી એ લીટી આખા શરીર ઉપર ચઢતે પગની બે આંગળીઓ વચ્ચે જઈને અટકે છે. આ રીતે જમણી બાજુના શરીરના પાંચ અને ડાબી બાજુના શરીરના પાંચ એમ દશ ભાગોમાં માનવ દેહને વહેંચી નાખવામાં આવે છે. આમાંનાં કોઈ પણ ભાગમાં દુઃખ, દરદ કે વ્યાધિ થાય તો તે તે ભાગની હાથ અને પગની આંગળીઓ ઉપર જુદી જુદી ભાતનાં દબાણથી દરદીને રાહત આપવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ શ્વા કારણથી સફળ થાય છે, તે તો મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ હજી સમજી શક્યા નથી. ભવિષ્યમાં કદાચ આ વિષય ઉપર વધુ પ્રકાશ પડશે.

આ પદ્ધતિને વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારમાં ગૌણ સ્થાન છે.

ભવિષ્યના મારા કોઈ પુસ્તકમાં આ પદ્ધતિ વિષે નકશાઓ અને ચિત્રો સાથે વિગતવાર માહિતી આપવાની ઇચ્છા છે.

પાન ૪૪ લી. ૧૭ — " વિસ્ફોટક, ખસ કે કંઠમાળનો દોષ " " venereal, psoric or Scrofulous taint " રોગનાં સાચાં અને ઝોંડા કારણો દર્શાવતો આ શબ્દપ્રયોગ લેખક ઉપર થયેલી હોમિયોપેથીના તત્ત્વજ્ઞાનની અને નેત્રનિદાન શાસ્ત્રના પ્રત્યક્ષ અનુભવની અસર દર્શાવે છે.

પાન ૪૪ લી. ૧૭ “ યૂરિક એસિડ અથવા ઓક્સેલિક એસિડ એરી એલ્કલોઈડ્ઝ અને પોમોનો ” “ Uric or Oxalic acid, the poisonous alkaloids and Ptomaines. ”

આ બધા પદાર્થોની ઉત્પત્તિ અયોગ્ય ખાન અને પાનમાંથી છે.

પાન ૪૫ લી. ૯ “ એક હિમદા ધધો ”—એલોપેથિક વૈદક

પાન ૪૫ લી. ૨૩ “ માનવ વ્યક્તિત્વની ત્રણેય ભૂમિકાઓ ” શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક.

પાન ૪૭ લી. ૧૫ “ સજીવ તંતુઓ ”—Living Tissues ”

પા. ૪૮ લી. ૨ “ લૅડ ” લીસ્ટર. ” સુવિખ્યાત અંગ્રેજ સર્જન અને સડાનાશક શસ્ત્રોપચાર ( Antiseptic Surgery ) નો જનક. એણે પાસ્તરવાદનો શસ્ત્રોપચારના ક્ષેત્રમાં અમલ કર્યો, પણ એ પ્રયોગ નિષ્ફળ ગયો.

પા. ૪૮ લી. ૬ “ સર આલમોથ રાઈટ. ” અંગ્રેજ વૈજ્ઞાનિક, જંતુશાસ્ત્રી અને એલોપેથ.

પા. ૪૮ લી. ૧૩ “ એક સર્જનનો બેલ્જિયમમાં અનુભવ ” A Surgeon in Belgium ”

પા. ૪૯ લી. ૧૨ “ ઇંગ્લેટન્ડ પ્રિસનિટ્ઝ ” આ જૂલ હોય એમ લાગે છે. એમનું ખરું નામ વિન્સેન્ટ પ્રિસનિટ્ઝ હતું. અર્વાચીન નિસર્ગોપચારના જનક.

પા. ૪૯ લી. ૧૨ “ ફાધર કનાઈપ ” પ્રિસનિટ્ઝ પછી થયેલ એક નિસર્ગોપચારક. એમના પુસ્તક My water cure નો અનુવાદ “ મારો જલોપચાર ” એ નામથી કાન્તિલાલ શાહે કર્યો છે, અને ‘ ભારતી સાહિત્ય સંઘે પ્રગટ કર્યો છે.

ફાધર કનાઈપ Water Doctor જળવૈદના નામથી આખા યુરોપમાં ઓળખાતા. એમણે નિસર્ગોપચારમાં પહેલી જ વાર નિર્વિષ ઔષ્ણોનો સમાવેશ કર્યો.

પા. ૪૯ લી. ૧૬ “ડૉ. આન્ડ” — એના નામ પરથી એળખાતું “આન્ડ બાય” નામનું સ્નાન ટાઈફોઈડ તાવની સારવારમાં જગતભરમાં વપરાય છે.

પા. ૫૫ લી. ૯ “શક્તિ” “Vim”

પા. ૫૫ લી. ૨૦ “નિરામિષાહારી બોબન” — યુરોપ અમેરિકામાં જે પ્રકારનો નિરામિષાહાર પ્રવર્તે છે. (૧) આ પ્રકારમાં માંસ, મચ્છી ને મરધાંજતકનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે, પણ દૂધ અને ઈંડાં નિઃસંક્રાંત વપરાય છે. (૨) આ પ્રકારમાં દૂધ અને ઈંડાનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે.

લેખક પહેલા પ્રકારના નિરામિષાહારને વિવેકયુક્ત નિરામિષાહાર કહે છે.

પા. ૫૬ લી. ૧ “દુષ્કાળિયો ખોરાક” માંસમચ્છી વિનાના ખોરાકનું મસ્કરીમાં પાડેલું નામ.

પા. ૫૬ લી. ૧૨ “આ દેશના મોટામાં મોટા...સર્જિટલ વાઢકાપનો આશ્રય લીધો.” આ ટીકા ડૉ. કેલોગના એટલકીક સેનિટરિયમ ઉપર કરવામાં આવી હોય એમ લાગે છે. ડૉ. લિન્ડહારની એક વિશિષ્ટ ખાસિયત એ હતી કે એ વખાણુ નામ દઈને કરતા, પણ ટીકાઓ નામકામ વિના માત્ર બૂલો બતાવીને કરતા.

પા. ૫૭ લી. ૨૨ “ડૉ. લેન” ડૉ. હેન્રી ઈ. લેન. એમ. ડી. અમેરિકાના એક હોમિયોપેથ અને નિસર્ગોપચારક. એ એમના જમાનાના જગતભરના સર્વશ્રેષ્ઠ નેત્રનિદાનશાસ્ત્રી હતા. નેત્રનિદાનના વિષયમાં એ ડૉ. લિન્ડહારના ગુરુ હતા.

પા. ૫૭ લી. ૨૪ “સર્વ સુધારાઓનો મૂળભૂત પાયો”

The “Foundation of All Reform”

પા. ૫૮ લી. ૬ “હેન્સલ” — જર્મન કેમિસ્ટ અને નિરામિષાહારી સંપ્રદાયનો એક અગ્રેસર. ડૉ. લિન્ડહાર્ટે ઓટો કાર્કને નીચેનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવાની ભલામણ કરી હતી.

“Bread from stones”—Hensel.

“Makrobiatic”—Hensel.

“Diätische Blut--Entmischung” — Dr. Lahmann.

“Uric Acid” Dr. Haig.

પાન ૫૮ લી. ૮ “ઓટોકાર્ક” નિસર્ગોપચાર અને નિરામિષાહારમાં માનનાર અમેરિકન આહારશાસ્ત્રી અને આહારસંશોધક. એમના પુસ્તક “Vital facts about food” નો શ્રી. ચમનલાલ વૈષ્ણવે “જોરાક” ના નામથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કર્યો છે. એમનો સર્વોત્તમ ગ્રંથ “Rational Diet” છે.

૮૦ વર્ષની પાકટ વયે એક મોટરવડરમાંથી એમનું મરણ થયું. એમના મરણ પછી એમનું કાર્ય એમનાં ઉત્સાહી પત્ની શ્રીમતી લોલિયન કાર્ક આગળ ધપાવી રહ્યાં છે.

પા. ૫૮ લી. ૨૪ “માંસાહારની મૂર્ખતા” “The Folly of Meat Eating”—otto Carque.

પા. ૫૯ લી. ૧૨ “ભૂખે મરતું અમેરિકા” — “Starving America”—Alfred Mccann.

આલ્ફ્રેડ મેકકેનનાં આ અને બીજાં પુસ્તકો વાંચવાં, યોગ્ય છે, પણ એ સંભાળપૂર્વક વાંચવાં. કારણ કે એ ચેતનક્ષારો ઉપર બેહદ ભાર મૂકે છે, અને પ્રજાવનકોના અસ્તિત્વનો જ ઇન્કાર કરે છે, જે વિધાન ભાગ્યે જ કોઈ આધુનિક આહારશાસ્ત્રી સ્વીકારી શકે.

પા. ૬૧ લી. ૧ “ આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન ” નેત્ર-  
નિદાનશાસ્ત્રનો ટૂંકા ઇતિહાસ અહીં વાચકની જાણ માટે રજૂ કરું છું.

૨૬ : ૧ : ૧૮૨૬. આંખની કનીનિકાના સિંદુમાંથી, નેત્રનિદાનનો  
સિંદુ શોધનાર, મહાન નિદાનશાસ્ત્રી વોન પેકઝેલીનો, યુરોપમાં  
આવેલા હંગેરી દેશના, બુડાપેસ્ટ શહેર પાસેના એન્જેવર નામના  
ગામમાં જન્મ.

ઈ. સ. ૧૮૩૭. નેત્રનિદાનના શાસ્ત્રનો જન્મ. વોન પેકઝેલી અને  
બુવડવાળો પ્રસંગ. (જુઓ પાન : ૮૧)

ત્યાર પછી વૈદકનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં, એક દરદીના પગનું  
તૂટેલું હાડકું તપાસતાં એને બુવડવાળો પ્રસંગ યાદ આવ્યો.  
એની આંખ જોતાં એને એ જ જગાએ ઇજ્જત માલૂમ પડી.  
એટલે એણે આગળ સંશોધન ચાલુ રાખ્યું, અને અનુભવ  
એકઠો થતાં અનેક વર્ષોના પરિશ્રમ પછી આંખનો એક  
નકશો બનાવ્યો.

ઈ. સ. ૧૮૪૮. વોન પેકઝેલીને ક્રાન્તિકારી ચળવળની નેતાગીરી  
લેવા માટે કેદમાં પૂરવામાં આવ્યો.

ઈ. સ. ૧૮૮૦ નેત્રનિદાનશાસ્ત્રનું જગતભરનું પહેલું પુસ્તક વોન  
પેકઝેલીએ બુડાપેસ્ટમાં પ્રગટ કર્યું.

ઈ. સ. ૧૮૮૬. ત્યાર પછી ૭ વર્ષે એણે નેત્રનિદાનનો પહેલવહેલો  
નકશો દુનિયાને આપ્યો.

વોન પેકઝેલી પછી એમનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી ડૉ.  
નેક્સ લીલજીકિવરટ નામના સ્વિડિશ હોમિયોપેથ અને પાદ-  
રીએ આ શાસ્ત્રની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી, અને એમાં અનેક  
કિંમતી શોધો કરી. પોતાની આંખમાં એણે સૌથી પહેલ-  
વહેલાં કિવનાઈન જોયું, અને ત્યાર પછી બીજા અનેક દવાઓ

એમના રંગો અને સંચયના વિશિષ્ટ અવયવો એણે શોધી કાઢ્યા. નેત્રનિદાનનો નકશો સુધાર્યો.  
સ્વીડનથી આ શાસ્ત્ર નોર્વેમાં ગયું.

ઈ. સ. ૧૯૦૩ ડૉ. એચ. ડબ્લ્યુ એન્ડ્રેસચાઉએ નોર્વેમાં પોતાનું પુસ્તક પ્રગટ કર્યું.

ઈ. સ. ૧૯૦૪ ડૉ. હેન્રી ઈ. લેન એમ. ડી. એ અંગ્રેજી ભાષામાં પહેલવહેલું પુસ્તક “The Diagnosis from the eye” પ્રગટ કર્યું. પાછળથી આ પુસ્તકનું નામ ફેરવીને “Iridology” રાખવામાં આવ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૦૬ ડૉ. એચ. ડબ્લ્યુ એન્ડ્રેસચાઉના પુસ્તકનું નોર્વેનિયન ભાષામાંથી અંગ્રેજીમાં “Iris Science” એ નામથી ભાષાંતર લંડન, ઈંગ્લેન્ડમાં પ્રગટ થયું.

ઈ. સ. ૧૯૧૭ ડૉ. હેન્રી લિન્ડહાર એમ. ડી. એ “Iridiagnosis” પ્રગટ કર્યું. ડૉ. લિન્ડહાર, આ શાસ્ત્ર ડૉ. લેન પાસે શીખ્યા, પોતાના બહોળા ક્લિનિકલ અનુભવથી એને સમૃદ્ધ કર્યું. લીલજીકિવસ્ત અને લેનના નેત્રનિદાનના નકશામાં સુધારાવધારા કર્યા, અને જગતના પ્રથમ પંક્તિના નેત્રનિદાનશાસ્ત્રી તરીકે નામ કાઢ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૨૧ ડૉ. લિન્ડહારના આરોગ્યભવનમાં કામ કરતા એક વિદ્વાન ચિકિત્સક ડૉ. જી. હાર્કેલ ક્રીટઝર એમ. ડી. એ ફેટલીક સ્વતંત્ર વધારે શોધખોળ કરીને પોતાનું પુસ્તક “Text-book of Iris Diagnosis” અને નકશાઓ આ વર્ષમાં પ્રગટ કર્યા. નેત્રનિદાનશાસ્ત્રને એનું વર્તમાન સ્વરૂપ એમણે આપ્યું. ડૉ. ક્રીટઝર પછી નેત્રનિદાનશાસ્ત્રમાં ઝાઝી મહત્વની શોધો થઈ નથી. છતાં ય નીચેના નિદાનશાસ્ત્રીઓનાં નામ એમની

નાની નાની શોધો માટે નોંધપાત્ર છે. ડૉ. ફેડ કે. ડમલ્યુ. કોલિન્સ એમ. ડી. અમેરીકા, ડૉ. માર્કો જે પેટીનેક, લોસ એન્જલસ કેલીફોર્નિઆ, ડૉ. ડીઓનીસી ડી. ચીરીલા અમેરિકા, હેરી એર્બેલ ઇંગ્લેન્ડ.

પાન ૬૪ લી ૧ : “નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર” પાછળથી આ પુસ્તક આ નામે પ્રગટ ના થતાં “Iridiagnosis and other diagnostic methods” એ નામે પ્રગટ થયું હતું, અને એની છ આવૃત્તિઓ થઈ હતી.

પાન ૬૭ લી. ૧ “આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ.”

આ મથાળા હેઠળ કરવામાં આવેલી કિશ્ચિયન સાયન્સની ટીકા અમુક અંશે પૂ. ગાંધીજીના રામરટણના ઉપદેશને પણ લાગુ પડે છે. ગાંધીજી ઉપરના એક પત્ર-લેખકે (જુઓ હરિજન) ધુ. પુ. ૧૦. અં. ૧૩. “રામબાણુ ઉપાય.”) એમના રામરટણના ઉપદેશને કિશ્ચિયન સાયન્સ સાથે સરખાવ્યો છે.

પણ આ સરખામણી સર્વાંશે સાચી નથી. જ્યન સાયન્સ અને ગાંધિયન વૈદક વચ્ચે સામ્ય ને વૈષમ્ય બન્ને છે. કિશ્ચિયન સાયન્સમાં કોઈ પણ જાતના ભૌતિક ઇલાજો કરવાની મનાઈ છે, જ્યારે ગાંધિયન વૈદકમાં રામનામ ઉપરાંત ધરગથ્ય નિસર્ગોપચાર, એલોપેથી અને આયુર્વેદને પણ ઓછુવતું સ્થાન છે.

આ એ વચ્ચે આટલો દેખીતો તફાવત બતાવીને જ હું અટકી જવું યોગ્ય ધારું છું. પૂ. ગાંધીજીના વૈદક સંબંધી વિચારો અને આચારો એટલાંબધા પરસ્પર વિરોધી, ગૂંચવણ ભરેલા અને અસ્પષ્ટ છે, કે, ન્યાં સુધી શ્રી. મશરવાળા જેવા એમને સાચી રીતે સમજનારા કોઈ વિચારક કે વિચારકો એ વિચારોનું વ્યવસ્થિત બાબ્બ કરીને



અજ્ઞ આગળ ના મૂકે, ત્યાં સુધી એમની તરફેણ કે વિરુદ્ધમાં લખવું એ યોગ્ય ના ગણાય.

પા. ૭૩ લી. ૧ : “ન્યૂયોર્કની દીર્ઘાયુષ્ય સંસ્થા” “Life Extension Institute of New York.”

પા. ૭૫ લી. ૧૧ : “ભેદી પરિણામો” “Mysterious sequelae” of Medical Science.” દવાવાદી સારવારથી દરદીનો રોગ દાખી દીધા પછી કેટલાક દિવસો કે અડવાડિયાંઓ પછી જોવામાં આવતાં ભેદી ને લયંકર પરિણામો.

પા. ૭૮ લી. ૨ : “અસાધ્ય રોગીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, પણ અસાધ્ય રોગો અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી.”

વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારની દ્રષ્ટિએ કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય નથી, પણ એનો અર્થ એ નથી દરેકદરેક રોગનો દરેકદરેક દરદી નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ સારો થાય છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ અમુક દરદીઓ સાજા થાય છે, અમુક સુધારો અનુભવે છે, અમુક છે એમના એમ રહે છે, અને અમુક નથી પણ બચાવી શકાતા. આ બધાનો આધાર દરદીનું શરીરબંધારણ, એની જીવનશક્તિ, એના જીવનકેન્દ્રોમાં થયેલો ઓછાવતો બગાડ, રોગદ્રવ્યનું ઓછુંવતું પ્રમાણ, ધીરજ, ખંત, સાચી સમજણ અને શ્રદ્ધા જેવા માનસિક ગુણો અને આર્થિક સ્થિતિ ઉપર છે.

નિસર્ગોપચાર એ રોગમાત્રનો રામબાણ પ્રલાજ નથી. નિસર્ગોપચારનો દાવો માત્ર એટલો જ છે કે યોગ્ય પરિસ્થિતિ અને કુશળ નિસર્ગોપચારકના હાથ હેઠળ. આજે અસ્તિત્વ ધરાવતી સઘળી સારીનરસી પદ્ધતિઓને મુકાબલે નિસર્ગોપચારનું હિત રોગોમાં ઓછામાં ઓછું મરણપ્રમાણ છે, અને હઠીલા રોગોમાં વધુમાં વધુ મટાડપ્રમાણ છે.

પા. ૮૪ લી. ૨ : પુખ્તવયના માણસને.....સુયોગ્ય રીતે જન્મવાનો હક છે.”

નિસર્ગોપચારની શક્યતાઓ અને મર્યાદાઓનું આ પ્રામાણિક અને વિચારણીય ચિત્ર છે. આનો અભ્યાસ કરનાર વાંચક નિસર્ગોપચાર પાસેથી આકારી આશાઓ રાખતો અટકી જશે.

પા. ૮૪ લી. ૧૦ : “આનુવંશિક રોગદોષો” “hereditary tains.”

હેલ્થમાં હેલ્થી શોધખોળ મુજબ તો વારસામાં કોઈ પણ રોગ ઊતરતો નથી, પણ રોગવલણો, અંગોપાંગો અને અવયવોની નબળાઈઓ અને ખસ, કંઠમાળ, સીફિલસ, પ્રમેહ, ક્ષય, કેન્સર વગેરેનાં સૂક્ષ્મ રોગગીજો વારસામાં ઊતરે છે.

સંભાળભરી સારવારથી આ બધું દૂર કરી બાળકને નિરોગી કરી શકાય છે. બેદરકાર કે મનસ્વી જીવનની આ રોગભૂમિકામાંથી માતા-પિતા જોવો જ કે એને મળતો રોગ ઉદ્ભવે છે.

હોમિયોપેથીના નિષ્ણાતો એમ કહે છે કે અમુક રોગોની પેઠે અમુક શરીરખંધારણો પણ એક કુટુંબમાં ઘણી વાર પેઢી દર પેઢી જોવાનાં મળે છે.

પા. ૮૫ લી. ૧ : “બ્યુરબેન્ક” બ્યુથર બ્યુરબેન્ક. મહાન અમેરિકન વનસ્પતિશાસ્ત્રી. છેડવાઓ અને વનસ્પતિઓની જાતો સુધારવાની બાબતમાં અણે અનેક અદ્ભુત અને સફળ પ્રયોજો કર્યા હતા નિસર્ગોપચારના અનેક આદેશોમાં એને સારી એવી શ્રદ્ધા હતી.

પા. ૮૫ લી. ૩ : “જો સંવેદનરહિત ફૂલો અને ફળો” આ શબ્દપ્રયોગ કેવળ સાપેક્ષ છે; કારણ કે સર જગદીશચંદ્ર બોઝે તો વનસ્પતિમાં પણ એન્ય હોવાનું વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ કર્યું છે, અને ભૌતિકશાસ્ત્ર તો હવે સપ્રમાણ સિદ્ધ કરે છે કે સંસાર આખો એ ચૈતન્યમય છે. પથ્થર અને પ્રતિભાશાળી પુરુષ એ બન્ને વચ્ચેનો તફાવત માત્ર ચૈતન્યની માત્રાનો છે.

પા. ૮૫ લી. ૯ : “જન્મ પૂર્વેના સઘળા સમય દરમિયાન” હિંદુઓના સોળ સંસ્કારોનો અભ્યાસ કરતાં જણાશે કે, આ સમયની આપણા પૂર્વજોએ ઉપેક્ષા કરી નથી.

પા. ૮૫ લી. ૧૮ “માનવઆંખો અને માનવશરીરોમાંથી... ..નાખૂદ થશે.”

તેત્રનિદાનશાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે, આજે તો દર લાખ કે દશ લાખ માણસે માંઃ એક આંખ આદર્શ આંખ કહી શકાય એવી હોય છે. બાકીની આંખોમાં કાઈ ને કાઈ બંતની શારીરિક અપૂર્ણતાનું પ્રતિબિંબ પડે છે.

ડૉ. લિન્ડલ્હાર એવી વ્યાજ્ઞા સેવે છે કે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને નિસર્ગોપચારને એકનિષ્ઠાથી અનુસરી પેઢી દર પેઢી મનુષ્યો વંશવેલો સુધરતો જશે, અને છેવટે આદર્શ આરોગ્ય અનુભવતાં સ્ત્રી પુરુષોથી સંસાર ભરાઈ જશે. આજે જે અપવાદ છે, તે ત્યારે નિયમ થશે.

પા. ૧૦૪ લી. ૧૭ : હોમિયોપેથીના એક અગ્રેસર.....  
...આપે છે.

આ પગના લેખક સ્વ. સી. એમ. બોગર એમ. ડી. એક મહાન હોમિયોપેથ, લક્ષણકાષ નિષ્ણાત અને ફિલ્સોફ થઈ ગયા.

વીસમી સદીના લક્ષણકોષનિષ્ણાતો એ : કેન્ટ અને બોગર. બન્ને અમેરિકન પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં બન્ને જળરજસ્ત કામ કરી ગયા. બોગર પોતાનું કાર્ય બોરીંગહોસેનની પદ્ધતિ પર જ કરતા.

બોગર ઊંચા અંશનાં હોમિયોપેથિક ઔષધોના હિમાયતી હતા. હોમિયોપેથિક ઔષધોના કાર્યનો ચંદ્રકલાઓ સાથેનો સંબંધ એમણે ખૂબ પરિશ્રમ કરીને શોધ્યો હતો, અને એના કાઠા બનાવ્યા હતા.

એક વિશ્વકીર્તિ ધરાવનાર, ચુરત હોમિયોપેથ તરફથી મળતી નિસર્ગોપચાર માટેની આ અંજલિ સવિશેષ નોંધપાત્ર છે.

## પારિભાષિક શબ્દકોશ

અ

અણુ—Molecule.

અતિશયતા—Excess.

અત્યાહાર—અતિશય ખાવું. Overeating.

અર્થકરણ—Interpretation.

અદ્યતન—હેલામાં હેલું. Up-to-date.

અધિકારી લેખક—વિદ્વાન; પંડિત, Authority.

અધોગામી રોગો—હઠીલા રોગો, Degenerative diseases.

અનિવરનાન—હવાસ્નાન Air Bath.

અન્નમાર્ગ—મુખથી મળદાર સુધીનો માર્ગ. Digestive tract.

અભિશોષણ—ખોરાકનું પાચન થયા પછી શરીરમાં શોષાઈ જવાની ક્રિયા Assimilation.

અમ્લ અને મૃદુમય ગાળ—ખટાશ પડતો અને મટાશી જેવો કચરો.  
Acid and earthy deposit.

અમ્લપ્રવાન ખોરાકો—શરીરમાં એસિડો ઉત્પન્ન કરનારા અને એકઠો કરનારા ખોરાકો જેવા કે, માંસમચ્છી, મેદો, ખાંડ, કાચાં ફળો, ખાટું દહીં, ચા, કાફી વગેરે. Acid forming foods.

અમ્લાધિકતા—લોહી અને ખીજા જીવનરસોમાં એસિડોનું જોષ્ઠિ તે કરતાં વધુ પ્રમાણુ Acidosis.

અસ્થિબંધન—Ligament.

અસ્થિમેદ—હાડકાંની અંદરનું સત્ત્વ Bone marrow.

અસ્થિરચના—Bony structure.

અસ્વાભાવિક પ્રસ્રવેદ—અતિશય, દુર્ગંધીયુક્ત કે રોગી પરસેવો.

Abnormal perspiration.

અર્શ—હરસ, મસા, Hemorrhoids

## આ

આત્મપ્રભુત્વ—પોતાની જાત ઉપર પોતાનો કાબૂ. Self mastery.

આત્મદયા—પોતાની દયા પોતે જ નજીવા કારણોસર ખાવાની ટેવ.

Self pity.

આત્મસહાય—જાતમદદ, Self help.

આધારનિદાન—દરદીના ચહેરા પરથી કરવામાં આવતું એક પ્રકારનું  
શારીરિક નિદાન. Basic Diagnosis.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા—આત્મજળથી રોગ મટાડવાની કલા. Spiritual  
healing

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકો—Spiritual healers.

આધ્યાત્મિક દેહ—સૂક્ષ્મદેહ. Spiritual-material body.

આનુવંશિકતા—વારસો. Heredity.

આનુવંશિક રોગદોષો—વારસામાં ઊતરતાં સૂક્ષ્મ રોગખીન્નો.  
Hereditary taints.

આરોગ્યલવન—Sanitarium.

આરોગ્યનો વીમો—Health insurance.

આરોગ્યવિકાસ—Health Culture.

આવિર્ભાવ—અહાર દેખાવું તે. Manifestation

આહાર રસાયનશાસ્ત્ર. Food chemistry.

આહારસુધારો—ખોરાકને વધુ આરોગ્યપ્રદ બનાવી શરૂ રસુધારે અને  
સમાજસુધારો કરવાની હિલચાલ. Food Reform.

આહારસુધારકો. Food Reformers.

ઉ

ઉગ્રતા—ભેર. Severity.

ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાન—આધ્યાત્મિક વિષયોને લગતું તત્ત્વજ્ઞાન. Higher Philosophy.

ઉત્તેજકો—ક્ષણિક શક્તિ આપતી દવાઓ. Stimulants.

ઉત્સર્ગ—શરીરની બહાર કાઢવું તે. Elimination.

ઉત્સેચક—પાયકતત્ત્વ Ferment.

ઉપાહારગૃહ—Restaurant.

ઊ

ઊર્મિતંત્ર—Emotional nature.

એ

એપેન્ડિસાઇટિસ—નાના આંતરડા અને મોટા આંતરડાના મિલનસ્થાન આગળ આવેલા એપેન્ડિક્સ નામના પાયક અવયવનો સોજો. Appendicitis.

એલેક્સોપ્થ—ઝેરી દ્રવ્યોનું સત્ત્વ. એ દ્રવ્યો શરીરની અંદરના હોય કે પછી બહારના, ઝેરકારક, તે સી કાના જેવી વનસ્પતિઓ હોય.

એલોપેથી—દવાદાર અને વાઢકાપથી જ મુખ્યત્વે રોગનિવારણ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી વૈદકીય પદ્ધતિ. Allopathy.

એલોપેથ—એલોપેથ નો ચિકિત્સક-Allopath.

એસિડ—તેજા acid.

ઓ

ઓક્સેલિક એસિડ-Oxalic acid

ઓરી-Measles.

ઓસ્ટીઓપેથી—રોગની ઉત્પત્તિ મુખ્યત્વે હાડકાં અને એના સહયોગી અવયવોના વિકારો અને વિકૃતિઓથી થાય છે, એવો માન્યતા ઉપર રચાયેલી એક અમેરિકન વૈદકીય પદ્ધતિ. Osteopathy  
ઓસ્ટીઓપેથ—ઓસ્ટીઓપેથીનો ચિકિત્સક. Osteopath.

ઔ.

ઔર્ગીક અવસ્થાઓ—સારીનરસી લાગણીઓની અવસ્થાઓ. Emotional states,

ઔષધ—(૧) નિર્વિષ વનોષધિઓ; વૈદકીય ઉપયોગમાં આવતી બિનઝેરી વનસ્પતિઓ. (૨) હોમિયોપેથિક કે આયોડેમિક ઉપચારો. (1) Herb (2) Medicine.

ઔષધશાસ્ત્ર—Pharmacy.

અંગોચ્છેદ—શરીરના અવયવો કે અંગોપાંગોના બિનજરૂરી નાશ દ્વારા દરદીને અપંગ કરવાની ક્રિયા.

અંતઃપ્રવાહ—શરીરમાં વહેતો (જીવનશક્તિનો) પ્રવાહ. Inflow.

અંતઃપ્રેરણા—આદારનિદ્રાદિ વૃત્તિઓ રૂપે વ્યક્ત થતી પ્રાણીમાત્રમાં મહેલી આત્મચક્ષુની અંખના. સહજબુદ્ધિ, નૈસર્ગિકબુદ્ધિ, Instinct.

અંધાંત્ર—સીકમ—Caecum.

આંખની રચના—Anatomy of the eye.

આંતરડાની દીવાલો—Intestinal walls.

આંતરત્વચા—Inner membrane.

અદોલનમય ગતિ—સ્પંદનયુક્ત ગતિ—Vibratory motion.

અદોલનમય પ્રવૃત્તિ—સ્પંદનયુક્ત ક્રિયાશીલતા Vibratory activity.

કે

કેનીનિકા, આંખની—આંખની કીકીમાનો પડદો. Iris of the eye.

કબજિયાત—અધિકોષ—Constipation.

કર્ણુદિત—મંડળ તત્ત્વ. Starch; Carbohydrate.

કરોડવિશ્લેષણ—કરોડના “ક્ષેત્રો” અને રોષો ઉપરથી રોગનું નિદાન કરવાની પદ્ધતિ. Spinal analysis.

કાકડા—ગળાથી એ બાબુ આવેલી ગ્રંથિઓ. Tonsils.

કાર્યક્ષમતા—ઓછામાં ઓછા શ્રમ, સમય અને પૈસાના વ્યયથી વધુમાં વધુ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની પદ્ધતિ—Efficiency.

કારણ—Cause.

કાર્બોનિક એસિડ ગેસ—Co 2. એક પ્રકારનો વાયુ. Carbonic acid gas.

કાર્બોલિક એસિડની પિચકારો—Carbolic spray.

ક્લિનિક—દરદીની પથારી પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા શિક્ષણ આપવાની જગા—Clinic

કુદરત—(૧) પ્રકૃતિ; (૨) જીવન શક્તિ. (1) Nature (2) Vitality.

કુદરતની નોંધો—શરીરની રોગી કે નિરોગી અવસ્થાનું જીવને પોતે જ (આંખમાં) કરેલું આલેખન. Nature's records.

ફૂંડાળાંઓની ઓછી—ભરડો જમીન ઉપર ફરતી વખતે રચે છે એવી ચકકરોની પરંપરા Whirls

કુપોષણની વિક્ષિયા—Malnutrition,

કેન્સર—ઝેરી ગાંઠ, એક અસાધ્ય મનાતો રોગ Cancer

કેલરી—ગરમીનો એકમ, ઉષ્માંક, Calorie

કોલોઇડ દ્રવ્ય—ચાસણી, રખર કે ગુંદર જેવું પાસારહિત દ્રવ્ય. Colloid material

કોષ—શરીરનો નાનામાં નાનો એકમ. કોષોની તંતુજળો, તંતુ-જળોના અવયવો, અવયવોનું તંત્ર અને તંત્રોનું શરીર, એ રીતે પ્રાણીનું શરીર અનેલું છે. Cell.

કોષજીવન—Cell life.



કોષનાશક અધઃપતનની પ્રક્રિયા—Necrotic degenerative processes.

કોષનાશકની સ્થિતિએ પહોંચેલા કેસો—Gangrenous cases

કોષોનો ભુખમરો—Cell starvation

કોષવિભાજન—એક કોષમાંથી બે ને ચાર થવાની ક્રિયા .Cell division

કોષોની વિષમયતા—અપૂર્ણ મલોત્સર્ગને લઈને કોષોમાં થતો દોષસંચય  
Cell Poisoning.

કોષવૃદ્ધિ, નવી—ઝેરી કે બિનઝેરી ગાંઠ. New growths

## ખ

ખગોળશાસ્ત્ર—Astronomy.

ખાનપાનના ફરમાનો—Diet prescriptions.

ખોરાકના કોડો—Food tables.

## ગ

ગર્ભસાવ—Abortion.

ગર્ભાધાન—Conception.

ગાંઠો—Tumors.

ગાંઠો, નિર્દોષ—Benign tumors.

ગાંઠો, ઝેરી—Malignant tumors.

ગૂમડાં મોટાં—Abscesses.

ગૂરદો—ગૂરખીડ—Kidney.

ગુરુત્વાકર્ષણ—Gravitation.

ગૂંચવાડા—તીવ્રરોગો—Complications.

ગુનાશોધક—ગમસ, છૂપી પોલીસ. Detective.

ગૃહચર્યા—Home regimen.

ગ્રંથિ—Gland

ધ

ધાતક્તા—Fatality.

ચ

ચીરા—Fissures.

છ

છીદ્ર—Lumen

જ

જખમ-ધા—Wound.

જટિલ-અટપટું; ગૂંચવણભરેલું Complex.

જન્મપૂર્વેના અને જન્મપછીના આજીવિતના નિયમો— Laws of prenatal and postnat child culture.

જાહેર સ્વચ્છતા—Sanitation.

જીવનકેન્દ્રો—Vital organs.

જીવતહેન—વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે સજીવ પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા ધાતકી અખતરા—Vivisection.

જીવતહેનનિષ્ણાતો—Vivisectors.

જીવનતંત્ર-જીવ—Organism.

જીવનરસો-લોહી, લસીકા, વગેરે પ્રવાહીઓ. Vital fluids.

જંતુઓ—Germs.

જંતુપ્રવૃત્તિ—રોગ દરમિયાન જંતુઓનું કાર્ય Germ activity.

જંતુભક્ષકો—દિંસહજો. લોહીના શ્વેતકણો. Phagocytes.

ઝ

ઝેર—વિષ Poison.

ઝેરી જંતુનાશકો—Poisonous germicides.

૮

ટર્શરી સીફિલિસ—ત્રીજી ભૂમિકાનો સીફિલિસ. Tertiary syphilis  
ટોનિક—ખલ્લપ્રદ દવા—Tonic.

ટોમેન—એક પ્રકારનું ઝેર. Ptomain.

ટ્યુબરક્યુલર ન્યુમોનીઆ—Tubercular Pneumonia.

૭

ડિફ્થેરીઆ—એક પ્રાણુધાતક ઉગ્ર રોગ. Diphtheria.

ડેરીની પેદાશો—દૂધ, દહીં, માખણ વગેરે. Dairy Products.

ડ્રેનેજ—જમીન નીચેની ગટર—Drainage.

૯

તૈલીદ્રવ્યો—ઘી, તેલ, માખણ વગેરે Fats.

તંતુભળ—Tissue.

તંતુમય ગાંઠ—Fibroid tumor.

૧૦

થરથરિયો વા—Paralysis agitans.

૧૧

દમન—રોગને દાખી દઈને શરીરમાં પાછો ફેંકવાની ક્રિયા—  
Suppression.

દમનકારક સારવાર—રોગને દાખી દેનારી સારવાર—Suppressive  
treatment.

દવા—રોગનિવારણના ઉદ્દેશથી વપરાતું વિષ. Drug

દવાઓના ઉપચારો—Drug therapeutics.

દવાઝેરો—Drug poisons.

દવાનિષેધ—Druglessness.

દવાખાજી—Drugging.  
 દવાવાદ—એલોપેથી—Allopathy.  
 દવાવાદી અનિષ્ટ—Drug evil.  
 દવાવિરોધી ચિકિત્સા—Drugless healing.  
 દવાવિષપ્રયોગો—Drug poisoning.  
 દવાવિષો—Drug poisons.  
 દવાશાસ્ત્ર—Materia medica.  
 દર્શન—school.  
 દિવ્ય મન—Divine Mind.  
 દીર્ઘાયુષ્ય—Longevity.  
 દુરાચાર (વૈદ્યકીય)—Malpractice.  
 દેવળ—Church.

ન

નત્રીક—Protein.  
 નલિકારહિત ગ્રંથિઓ—Ductless glands.  
 નિસ્યતા—Frequency.  
 નિસર્ગભક્ત—Naturist.  
 નિસર્ગોપચાર— (1) Naturopathy (2) Nature Cure  
 નિતંબનો વ્યાધિ—Hip disease.  
 નિરામિષાહારવિરોધી—Anti-Vegetarian.  
 નિરુપયોગી દ્રવ્ય—Waste Matter.  
 નિવૃત્તિવિનોદ—Hobby.  
 નિઃસત્ત્વ દ્રવ્ય—Effete matter.  
 નેત્રનિદાન શાસ્ત્ર—આંખની કનોનિકામાંની નિશાનીઓ ઉપરથી રાગ  
 પારખવાનું શાસ્ત્ર. (1) Iridiagnosis (2) Iridology.  
 નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર—Natural Dietetics.

નૈસર્ગિક જીવનક્રમ—Natural regimen.

નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન—કુદરતી રહેણીકરણી; આરોગ્યમય જીવનકલા.  
Natural Living.

નૈસર્ગિક નિયમ—Natural law.

નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન—Natural Science.

-યૂનતા—ખોટ; ખામી. Deficiency.

પ

પથરી—Calculi.

પદવીપત્ર—Diploma.

પદ્ધતિ—System.

પનિર, ગામઠી—Cottage cheese.

પરમાણુ—અણુનો પણ અતિસૂક્ષ્મ બટક. Atom.

પવનના ઝપાટા—Drafts.

પશ્ચાત પરિણામો—હિમ રોગ મટી ગયા પછી ચાલુ રહેતાં, અથવા અચાનક દેખા દેતાં રોગલક્ષણો, જેમને માટે મોટેભાગે રોગદર્શન જ જવાબદાર હોય છે, કારણ કે નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ એ લાગ્યે જ નજરે પડે છે. After effects.

પાચન—Digestion.

પાકું—Carbuncle.

પિત્તાશય—પિત્ત એકકું થવાની કોથળી—Gall bladder.

પુનરુત્થાન—Restoration.

પુરવઠા—Supply.

પૂર્વપક્ષ—Premise.

પેરેસિસ—Paresis.

પ્રકૃતિ—(૧) કુદરત (૨) સ્વભાવ (૩) જીવન. (1) Nature (2) Disposition (3) Vitality.

પ્રજનનના અવયવો—શીમ્ન, વૃષણ, પૌરુષગ્રંથિ, ચોની, ગર્ભાશય,  
બીજાશય, રજવાહિનીઓ, વગેરે Genital organs.

પ્રતિવિષો—ઘોડાના લોહીમાંથી બનાવવામાં આવતી રસીઓ, જે  
મોટેભાજે ડિક્થેરીઆ, ધનુર્વા, સર્પદંશ વગેરે બાધિઓ ને  
અકસ્માતોમાં વપરાય છે. Anti-toxins.

પ્રયોગશાળાની પરીક્ષાઓ—લોહી, મળમૂત્ર, વીર્ય, થૂંક વગેરે જીવનરસો  
અને ઉત્સર્જોત્તુ પ્રયોગશાળાઓમાં થતું પૃથક્કરણ અને  
પરીક્ષણ. Laboratory tests.

પ્રાધ્યાપક—Professor.

પ્રાણુવિનિમય—Magnetic healing.

પ્લમ્બિંગ—Plumbing.

## ખ

ખળિયા—શીતળા—Small-pox.

આલ્લકવો—Infantile Paralysis.

બીજાશય—Ovary.

બ્રાઇટ્સ ડિઝીઝ—ગૂરદાઓનો એક રોગ, જેમાં સામાન્ય રીતે સોજા  
હોય છે, અને પેશાબમાં એલબ્યુમિન માલૂમ પડે છે.  
Brights' disease.

## ભ

ભવિષ્યસૂચન—રોગનું નિદાન કર્યા બાદ, દરદીનું થું થશે એ કહેવાની  
કલા. prognosis.

ભસ્મિકરણ—Oxydation.

ભાવાત્મક—જીવન અને આરોગ્યના અસ્તિત્વને ટકાવવામાં સહાયક.  
Positive.

ભાવાત્મક અલ્કલ બનીજ તત્ત્વો—Positive alkaline mineral  
elements.

ભોજનનોંધ—પશ્ચિમના દેશોમાં તેમ જ આપણા દેશના શહેરોમાં,  
હોટલો ને રેસ્ટોરાંઓમાં ગ્રાહકોને આપવામાં આવતી, જમ-  
ણની વાનીઓની છાપેલી કે લખેલી નોંધ. Menu.

ભૌતિક પ્રકૃતિ—સ્થૂલ પ્રકૃતિ Physical nature.

ભૌતિક શરીર—સ્થૂલ શરીર Physical body.

ભૌતિકશાસ્ત્ર—Physics.

## મ

મગજ—Brain.

મજ્જાકોષ—Nerve cell.

મજ્જાતંતુ—Nerve.

મજ્જાતંતુઓના પ્રવાહો—Nerve currents.

મજ્જાતંતુઓની શક્તિની ન્યૂનતા—Deficient innervation.

મજ્જાતંતુ તંત્ર—Nervous system.

મજ્જાદ્રવ્ય—Nerve Matter.

મટાક—રોગનિવારણ. Cure.

મન—Mind.

મળ—Feces.

માનસિક વિકાસ—Mind culture.

માનસિક અને ઔર્મિક પ્રવૃત્તિઓ—Mental and emotional activities.

માનસોપચાર—સૂચન, ઇચ્છા શક્તિ, સંમોહનવિદ્યા વગેરે માનસિક  
ઈલાજો વડે રોગ મટાડવાની વિદ્યા. Mental healing.

મિથ્યાવિજ્ઞાન—Pseudoscience.

મૂત્રાશય—Bladder.

મૂત્રિલ—Urea.

મૂત્રિલાભ—યુરિક એસિડ—Uric acid.

મેનિપ્યુલેટિવ સારવાર—ઓસ્ટિથોપેથિક, કાયરોપ્રેક્ટિક વગેરે સારવારો.

Manipulative treatment.

મોટા આંતરડાનો પ્રથમ ભાગ—Ascending colon.

થ

યાંત્રિક ખોડખાંપણનો પ્રથમ ભાગ—Mechanical lesions.

યાંત્રિક વિકૃતિઓ—Mechanical abnormalities.

યાંત્રિક ક્ષતો—Mechanical lesions.

ર

રક્તરસ—રક્તજલ Serum.

રક્તવાહિની—Artery.

રક્તવાહિનીઓ અને શીરાઓનું રુધિરાભિસરણ—Arterial and venous circulation.

રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું—Arteriosclerosis.

રક્તશીરાઓ—Blood vessels.

રક્તાભાવ—Hemorrhage.

રચનાત્મક ફેરફારો—Structural changes.

રસાયન શાસ્ત્ર—Chemistry.

રામખાણુ દવાઓ—“ “ Specific ” drugs.

રસી—Vaccine.

રાસાયનિક આકર્ષણના નિયમો—Laws of chemical affinity.

રાસાયનિક પ્રતિકર્યો—Chemical reactions.

રાસાયનિક સંજ્ઞાઓ અને સમીકરણો—Chemical formulae and equations.

રોગ—Disease.

રોગચાળો—રોગનો વાવર. Epidemic.



- રોગજનક પદાર્થો--Pathogenic materials.  
 રોગજનક વિષો--Pathogenic poisons.  
 રોગજનતુઓ--Microorganisms of disease.  
 રોગદોષો--સૂક્ષ્મ રોગજીર્ણો. Disease taints  
 રોગનિવારણ--cure.  
 રોગનિવારક ક્રાન્તિ--Healing crisis.  
 રોગપ્રતિકારની શક્તિ--Power of resistance.  
 રોગપ્રતિબંધ--Prevention.  
 રોગપ્રતિબંધક રસો--Inoculation.  
 રોગબુમિકા--Morbid soil.  
 રોગીક--Pathological.  
 રોગીશાળા--અસાધ્ય અને નિરાધાર દરદીઓને રહેવાનું સ્થળ--  
 Infirmary.  
 રોગોત્પાદક--Pathogen producing.  
 રોગોત્પાદક સાધનો--Disease-creating agents.

### લ

- લકવો--Paralysis.  
 લસીકા--લિમ્ફ. પાણી જેવો પ્રવાહી જીવનરસ. Lymph.  
 લક્ષણ--Symptom.  
 લક્ષણકાવ--હોમિયોપેથીની પ્રેક્ટિસમાં સૂચક ઔષધ શોધવા માટે  
 વપરાતો વિશિષ્ટ પ્રકારનો ગ્રંથ. Repertory.  
 લોકામોટર એટેક્સી--Locomotor ataxia.  
 લોહી--Blood.

### વ

- વહેતાં ધારા--Open sores.

વિઘટન—વિનાશ. સંયુક્ત તત્ત્વનું મૂળ તત્ત્વમાં છૂટા પડવાની ક્રિયા.

Decomposition.

વિધાતક—Destructive

વિભાવના—કલ્પના, ખ્યાલ. Conception.

વિરોધાભાસ—અસંગતી (દ્વિષ)—Contradiction.

વિવેકયુક્ત નિરામિવાહાર.—Rational Vegetarianism.

વિશેષજ્ઞ—એલોપેથીનો એકાદ દોગ કે અવયવનો નિષ્ણાત; સ્પેશ્યાલિસ્ટ Specialist.

વિસર્જન—ઉત્સર્ગ; નિકાલ. Elimination.

વિષપ્રયોગ—Poisoning.

વેક્સિનેશન—અળિયાની અથવા તેા બીજી કાઈ રસી મૂકવાની ક્રિયા. Vaccination.

વેપારી વાઢકાપ—દરદીના હિતાહિતનો વિચાર કર્યા સિવાય કેવળ પૈસા કમાવા માટે થતી વાઢકાપ. Commercialized surgery.

વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય—પશ્ચિમના દેશોમાં એલોપેથી, પણ હિંદમાં તેા એલોપેથી, આયુર્વેદ અને યુનાની પદ્ધતિની ત્રિપૂટી. Allopathy.

વૈદકશાસ્ત્ર—Medical Science.

૨૧

શર્કરા—Sugar.

શરીરરચનાશાસ્ત્ર—Anatomy.

શરીરવ્યાપારશાસ્ત્ર—Physiology.

શરીરઅધારણીય પદ્ધાદભૂમિકા—Constitutional background.

શરીરઅધારણીય રોગો—Constitutional diseases.

શવહેદનના ઓરડાઓ—Dissecting rooms.

શસ્ત્રક્રિયાઓ—Surgical operations.

શસ્ત્રોપચાર—Surgery.

શારીરિક અધઃપતન—Physical degeneracy.

શારીરિક નિદાન—Physical diagnosis.

શારીરિક વિષો—શરીરમાં જે ઉદ્ભવતાં અને નિકાલ ન થઈ શકેલાં  
ઝેરો. Systemic poisons.

શીરાઓ—Veins.

શીરાઓ વિસ્તૃત થવી—Varicose veins.

સ

“ સડાના એલ્કલોઈડો ”—સડામાંથી પેદા થતાં ઝેરો. Alkaloids  
of putrefaction.

સર્જિકલ વર્ડ—Surgical word.

સર્જિકલ શસ્ત્રો—વાટકાપ કે બેડકામનાં હથિયારો. surgical  
Instruments.

સર્જિકલ શુદ્ધિ—Surgical asepsis.

સડાનાશક પાટાખીંટી—Antiseptic treatment.

સડાનાશક સારવાર—Antiseptic treatment.

સમજાતીય અને સંવાદી સમગ્રતા—Homogeneous and  
harmonious whole.

સમતોલ ભોજન—અધાં તરવે યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તેવો ખોરાક.  
યુક્તાહાર. Balanced diet.

“ સર્વરોગહર સારવાર ”—“ Cure all treatment ”

સાજ થવાની શક્તિ—Recuperative power.

સાદા ક્ષારો—Simple salts.

સામયિક સારવાર—Transient treatment.

સિદ્ધાંત—Principal.

સિંદૂરિયો તાવ—Scarlet fever.

સૂક્ષ્મજંતુઓ—Bacteria.

સૂર્યસ્નાન—Sun-bath.

સોજો—વરમ; પ્રદાહ—Inflammation.

સોજાતું સ્થાનિક કેન્દ્ર—Local focus of inflammation.

સંપ્રદાય—School, cult.

સંમોહિત—Hypnotized.

સંભાવના—Theory.

સંયોજક તંતુત્ત્વો—Connective tissues.

સ્ટ્રીકનિન—એરકચોલાના બીજમાંથી ખેંચવામાં આવતું એક ઝેર.  
Strychnin.

સ્થાનિક લક્ષણો—Local Symptoms.

સ્નાયુ—muscle.

સ્નિગ્ધ રાખવું—To lubricate.

સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ—Hygiene.

હ

હડીલા રોગોનો રોગભાર—હડીલા રોગમાં થયેલો વિગ્નતિય દ્રવ્યોનો સંચય. Chronic encumbrances.

હડીલા વિનાશક રોગો—Chronic destructive diseases.

હવા અને પ્રકાશ સાથે સંસર્ગ—Exposure to air and light.

હવાપ્રકાશની મોકળાશ—Ventilation.

હોબરી—જઠર. Stomach.

લ

લ્પત—Lesion

લ્પ—Tuberculosis.

લ્પોભ—Irritation.

ઝ

ઝાનતંતુઓની નબળાઈ—Neurasthenia.

## પત્રલેખકોને

લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરવા માગનાર બાઈબહેનો નીચેની સૂચનાઓ ખ્યાલમાં રાખી પત્રવ્યવહાર કરે એવી વિનંતિ છે.

(૧) ઉપર રાગો.—જેવા કે ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનીઆ, બળિયા વગેરે માટે કોઈ વ્યક્તિએ પત્રવ્યવહારમાં ના બિતરવું. આવા કેસોમાં પત્ર આવે અને એનો જવાબ જાય ત્યાં સુધીમાં ૩-૪ દિવસ સહેજે નીકળી જાય. આ સમય દરમ્યાન કાં તો રાગના લક્ષણો ફરી ગયાં હોય, દરદી સારો થઈ ગયો હોય કે મરી ગયો હોય.

એટલે આવા કેસોમાં જવાબદાર વ્યક્તિએ પુસ્તકોને અને સ્વાનુભવને આધારે સારવાર આપવી અથવા તો પોતાને વિશ્વાસ હોય એવા ચિકિત્સકને કેસ સોંપી દેવો.

(૨) હઠીલા રાગોના કોઈ પણ દરદીને રૂબરૂમાં જોયા તપાસ્યા સિવાય કે એનો વિગતવાર ઇતિહાસ જાણ્યા સિવાય, કેવળ પત્રથી સલાહ આપવામાં આવતી નથી, એટલે જે દર્દીઓ શરૂઆતમાં રૂબરૂમાં મળી સલાહ લઈ ઘેરબેઠાં સારવાર લેવા માગતા હોય, એમણે જ પત્રવ્યવહાર કરવો.

રૂબરૂ મળવાની ઇચ્છા ન હોય તેવા દરદીઓએ પત્રવ્યવહારમાં ન જ બિતરવું.

(૩) ઘણી વખત વાચકો તરફથી નિસર્ગોપચારના સાવ સામાન્ય પ્રશ્નો વિષે મન પત્રો મળે છે. પત્રલેખકોએ મારા લેખો અને પુસ્તકોનો જે કાળજીથી અભ્યાસ કર્યો હોત તો એમને એ પ્રકારના પ્રશ્નોનો જવાબ એમાંથી અવશ્ય મળી ગયો હોત.

(૪) નિસર્ગોપચારને લગતા ખરેખરા મહત્વના પ્રશ્નોના જવાબો “ભિમિ” મારફતે અપાશે.

(૫) દરેક પત્રલેખકે પોતાના પત્ર સાથે જવાબી ટપાલખર્ચ અવશ્ય બીડવું. આ સૂચન તરફ દુર્લક્ષ્ય કરનાર વ્યક્તિને કોઈ પણ પ્રકારનો જવાબ મળશે નહિ.

સોલના  
આશુદે યર્જને }

રમણલાલ એન્જિનીઅર

